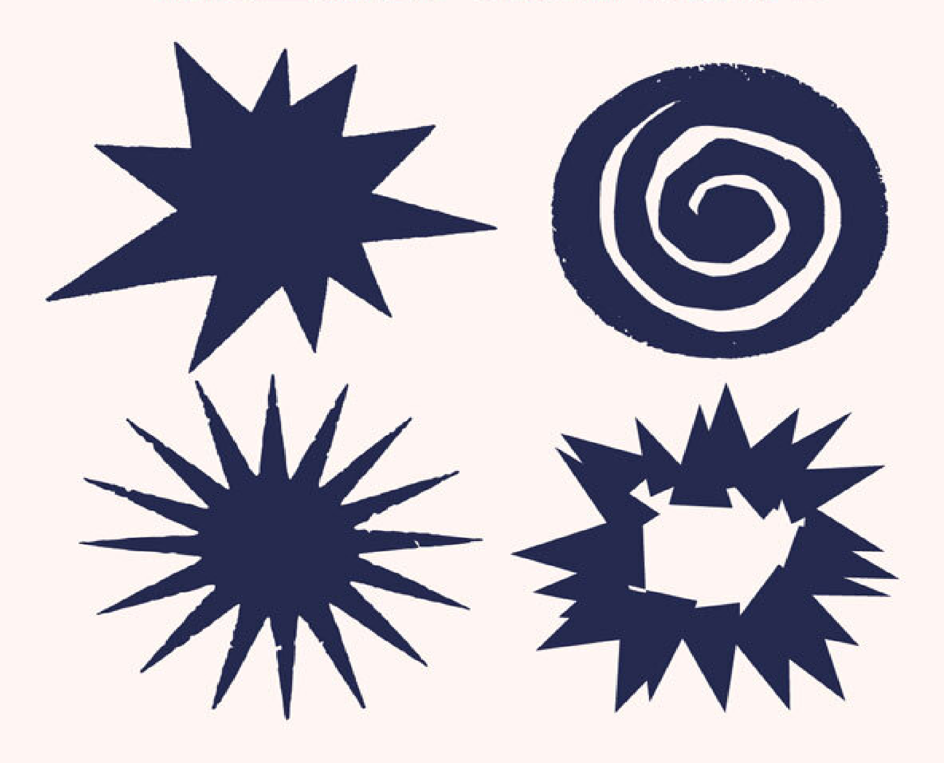
Вредные мысли

Четыре психологические установки, которые мешают нам жить



Дэниел Фрайер



Annotation

Если жизнь кажется вам невыносимой, не спешите винить в этом весь мир, своего начальника или случайного прохожего, неосторожно наступившего вам на ногу. И уж точно перестаньте валить все на себя. Чтобы изменить жизнь к лучшему, вам не нужно искать себе другую планету, закатывать скандал или заедать стресс: достаточно отказаться от вредных мыслительных привычек. Именно они, а не вы и не окружающие люди – виновники большинства ваших бед. На пути от вредных привычек к полезным вам поможет книга Дэниела Фрайера, одного из ведущих специалистов в области РЭПТ – рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Вы узнаете о четырех установках, которые мешают вам наслаждаться жизнью, и об их полезных альтернативах. За шесть недель, выполняя простые и интересные задания и обдумывая ответы на вопросы, которые задает в книге автор, вы постепенно изменитесь, обретя наконец гармонию с собой и миром. И больше в вашей жизни не будет места недовольству, стрессу, прокрастинации и вредным сладостям!

Дэниел Фрайер
Вредные мысли. Четыре психологические установки, которые мешают нам жить

Переводчик *Анна Власюк*
Научный редактор *Сергей Еманов, врач-психотерапевт, к.м.н.*
Редактор *Дарья Мордзилович*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Художественное оформление и макет *Ю. Буга*
Корректоры *А. Кондратова, Т. Редькина*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*

* * *

Моей маме
(своего рода упрек)

Вступление

Ни один человек не счастлив, пока он не считает себя счастливым.

МАРК АВРЕЛИЙ

Люди, которые только со мной познакомились, считают меня очень спокойным и мирным, даже хладнокровным человеком. Люди, которые давно меня знают, помнят, каким вспыльчивым и нетерпеливым букой[1] я был до того, как начал изучать и практиковать психотерапию и одно из ее направлений в частности.

И совсем немногие из тех, кто помнит меня тем ворчуном, знают, что однажды я погнался на машине за водителем, которому до этого уступил дорогу, подрезал его, заставив остановиться посреди шоссе, подбежал к машине и, стуча изо всех сил в водительское окно, заорал как резаный: «В следующий раз, когда тебе уступят дорогу, потрудись сказать “спасибо”!»

Перепуганный водитель энергично закивал, а я вернулся к машине, сел за руль и спокойно поехал дальше, правда, не без пульсирующей головной боли от вспышки гнева.

Я совсем не горжусь этим эпизодом.

В свое оправдание скажу, что это был третий водитель, которому я уступил дорогу на длинном и узком участке пути, и к тому моменту я был уже сильно удручен. Прошло много лет, и, к счастью, форма психотерапии, о которой пойдет речь, сослужила мне хорошую службу, помогая преодолеть множество неприятных ситуаций.

Впервые я столкнулся с рационально-эмоционально-поведенческой терапией (РЭПТ, от англ. Rational Emotive Behavior Therapy, сокр. REBT) в 2005 году. Наверное, нет ничего удивительного в том, что я узнал о ее существовании на одном из курсов, которые изучал в тот момент (я же был практикующим психотерапевтом и все такое).

До этого я работал в журналистике и издательском бизнесе, поэтому знаю о стрессе, давлении и дедлайнах не понаслышке. Знаю намного больше, чем было бы полезно для здоровья. Я рассчитывал,

что работа психотерапевтом принесет мне больше удовлетворения. На удивление, так и произошло. Кроме того, раньше я работал в Лондоне (нервно), а затем переехал в Бристоль (не так нервно). В какой-то момент я завел собаку. Это стаффордширский бультерьер; я забрал ее из приюта в Баттерси и случайно превратил в терапевтическую собаку. Она преуспела в этой работе. Несколько раз о ней писали статьи в разных изданиях. Собака, конечно, виду не подает, но, думаю, втайне наслаждается таким вниманием.

Тогда, немногим больше года проработав гипнотерапевтом, я захотел развить и укрепить свои знания. РЭПТ – это жестко структурированная и ориентированная на достижение целей форма психотерапии, которая направлена на то, чтобы бросить вызов беспокоящим вас мыслям о любой конкретной ситуации и заменить их более полезными альтернативами. РЭПТ нацелена на решения и практична и, исходя из того, где вы находитесь сейчас и где хотите оказаться, дает инструменты, которые помогут вам преуспеть в этом.

Преподаватели курса сами были практикующими психотерапевтами. Каждую неделю они объясняли различные тонкости науки и раскрывали разные темы. Часто они просили добровольцев из аудитории помочь продемонстрировать различные аспекты и практики психотерапии.

«Выбирайте для разбора реальную проблему, – говорили наставники. – Так вы не только сфокусируетесь на саморазвитии, но и ощутите на собственном опыте, насколько эта форма психотерапии эффективна».

Но добровольцы никогда не предлагали к разбору реальные кейсы. Они слишком нервничали. Выдумывали несуществующие проблемы, или предлагали псевдопроблемы, или даже разыгрывали ситуации из жизни других людей. Это было видно.

Как-то один студент предложил продемонстрировать РЭПТ на нем; он сел перед классом, и преподаватель спросил его, над чем тот хотел бы поработать. «Ну-у, – медленно начал доброволец, рассеянно глядя перед собой и явно размышляя над тем, чем готов был поделиться. – Я не всегда вовремя чищу аквариум и хотел бы разобраться почему».

Аудитория застонала, а преподаватель воскликнул: «Ой, ну бога ради! Никто не будет тратиться на психотерапевта из-за такой ерунды.

Есть у кого-то настоящие проблемы для проработки?»

Я робко поднял руку.

– Что у тебя? – спросил преподаватель.

– Проблема управления гневом, – ответил я.

Лицо преподавателя расплылось в довольной улыбке.

– Выкладывай, – велел он, и двадцать пар глаз однокашников уставились на меня.

– Я не люблю многолюдные места, – объяснил я, – автомобильные пробки или часы пик в транспорте. Мне не нравится, когда меня подрезают другие машины или пешеходы. Не люблю толпу на перроне и переполненные поезда, не выношу торговые центры и концертные залы, не люблю футбольные матчи и фестивали. Меня раздражают даже люди, слишком медленно идущие по улице. По сути, мне не нравится все, где есть большое скопление людей, которые заходят, находятся внутри или выходят.

– А почему ты думаешь, что речь о проблеме с контролем гнева, а не, скажем, обычной фрустрации? – спросил преподаватель.

Тут лицо у меня слегка покраснело.

– Ну, я постоянно бурчу себе под нос. Могу запросто накричать и обругать людей и часто рычу на них, как медведь. Если я по-настоящему раздражен, могу схватить человека и отпихнуть его с пути, а если очень-очень зол, сделаю все вышеперечисленное.

– Ничего себе, – сказал преподаватель. – Это гнев. Выйди вперед, пожалуйста.

Он задал мне еще несколько вопросов о том, как я теряю контроль в людных местах, и вскоре смог выявить, из-за чего именно я бесился. Далее, используя техники и приемы РЭПТ, он очень быстро сформулировал четыре мысли, которые мне мешали.

На протяжении всего обучения я прорабатывал эти мысли, и, к облегчению огромного количества людей, больше ни единожды не бубнил, не кричал, не бранился, не рычал, не хватал и не пихал никого и не молотил кулаками в стекла машин[2].

Так что же такое рационально-эмоционально-поведенческая терапия, что она дает и как она поможет вам думать, чувствовать и вести себя более адекватно?

Помучаю вас немного аббревиатурами. РЭПТ – это форма когнитивно-поведенческой терапии, или КПТ (англ. Cognitive

Behavioural Therapy, сокр. CBT), использующая простой и в то же время творческий подход к психическому благополучию. Согласно этому подходу, активаторы («A», англ. Activating Events) вызывают убеждения («B», англ. Beliefs), что приводит к следствиям («C», англ. Consequences). Вы настойчиво и постоянно оспариваете («D», от англ. Dispute) свои убеждения, и в результате формируется новая эффективная философия («E», от англ. Effective rational outlook). Теория стала известна как ABCDE-модель психического здоровья, далее мы познакомимся с ней подробнее.

Эта модель позволяет выявлять и бороться с нездоровыми мыслями, вызывающими бесполезные эмоции и неправильное поведение. Она же помогает сформулировать и закрепить здоровые мысли, способствующие возникновению полезных эмоций и правильного поведения.

В качестве убеждений, «B», выступают четыре типа нездоровых установок (мысли, которые могут вам мешать) и четыре здоровых, разумных эквивалента, которые помогут сохранять спокойствие перед лицом неприятностей[3], – их мы рассмотрим в первой и во второй частях книги.

РЭПТ придумал и разработал в середине 1950-х годов нью-йоркский психотерапевт Альберт Эллис. Эта психотерапия лет на десять старше более распространенной КПТ, созданной психиатром Аароном Беком. К сожалению, Альберта Эллиса не стало в 2007 году, но его детище продолжает существовать. Сам Эллис был и останется невоспетым героем психотерапии. В проведенном в 1982 году среди американских и канадских психологов опросе он был назван вторым самым влиятельным психотерапевтом в истории. Зигмунд Фрейд занял третье место.

На этапе своего становления РЭПТ была известна как РТ (рациональная терапия), а КПТ – как КТ (когнитивная терапия). Позднее они переросли в отдельные, но родственные направления КПТ. Применяющие КПТ психотерапевты редко уточняют, используют ли они модель Бека или Эллиса для решения ваших проблем, но, как правило, все применяют модель Бека. И это обидно, потому что РЭПТ обладает доступными для понимания философией и структурой, эта терапия изящна и изобретательна и, наконец, чертовски эффективна в

избавлении от гнева, тревоги, депрессии и кучи других нездоровых отрицательных эмоций и поведений.

Данная книга решительно агитирует за эту форму КПТ. За пределами мира психиатрии о ней слышали лишь немногие (в том числе те несколько человек, которые фактически использовали ее в качестве основной формы психотерапии). РЭПТ считается первой формой КПТ, и лично для меня это гораздо более эффективная форма КПТ. Другие люди и другие психотерапевты могут не соглашаться.

Как и прочие когнитивно-поведенческие терапии, РЭПТ – это научно обоснованная клиническая практика. Это значит, что многочисленные исследования и эксперименты на протяжении многих лет успешно доказывали ее эффективность в лечении широкого спектра расстройств.

В этой книге мы обсудим восемь отрицательных нездоровых эмоциональных состояний, но она также поможет избавиться от поведенческих расстройств, таких как зависимости и другие вредные привычки, которые вы никак не могли побороть. На самом деле достаточно вбить «РЭПТ» в поиске Академии Google, и вам откроется ошеломляющее разнообразие материалов, в которые можно вонзить свои академические клыки[4].

На протяжении многих лет наблюдая за пациентами индивидуально или в группах, я поражался тому, каких положительных изменений добиваются люди, насколько эффективно они справляются с досадными ситуациями и борются с проблемами при помощи РЭПТ. Не один и не два человека говорили мне что-то типа «Жаль, что я не обратился к этому направлению психотерапии раньше» или «Если бы я только знал о ее существовании много лет назад».

О РЭПТ написано достаточно, и все же немногие люди знают о существовании этого стиля психотерапии. Поэтому я и предлагаю вам книгу, которая не просто поет дифирамбы этой форме КПТ, она кричит их во весь голос. Книга буквально надрывается: «Посмотрите на РЭПТ! Она потрясающая! Если вы хотите прекратить взрывать себе и окружающим мозг, она реально может вам помочь!» – а затем показывает, как это сделать. В трех частях.

Первая часть знакомит вас с четырьмя мыслями, которые взрывают вам мозг и ломают жизнь. Это четыре типа нездоровых убеждений, которые, согласно РЭПТ, лежат в центре практически всех психологических расстройств.

Во **второй части** мы рассмотрим разумные альтернативы, благодаря которым вы перестанете все портить, достигнув психологического благополучия.

Оба раздела предложат вам посмотреть на жизнь с ее проблемами и трудностями в совершенно новом свете и научат, как добиться глобальных изменений во взглядах.

Примеры, приведенные в первой и второй частях книги, похожи и связаны между собой, что может показаться немного занудным, но так сделано специально. Во-первых, повторение – мать учения (подробнее об этом позже), а во-вторых, чтобы наглядно продемонстрировать, как систематически ослабить набор нездоровых убеждений и укрепить более полезные альтернативы, я провожу массированную атаку этих убеждений по всем фронтам.

В **третьей части** мы доберемся до конкретики: эта книга поможет вам решить определенную эмоциональную проблему всего за шесть недель.

Да, вы правильно прочитали. Всего за шесть сеансов (если вы честно приложите усилия) вы сможете так прокачать мозг, что начнете абсолютно по-новому реагировать на проблему или трудность.

Но есть два условия. Во-первых, проблема должна быть максимально конкретной, во-вторых, степень доставляемого ею беспокойства должна варьироваться от легкой до средней (в противном случае, если проблема вас серьезно беспокоит, я рекомендую работать напрямую с психотерапевтом). Например, социофобия, как и страх сцены, а также депрессия из-за потери работы или расставания с любимым человеком – это конкретные проблемы. Если вас бесит какой-то человек или ситуация, это тоже считается, как и ревность к партнеру или чувство неуверенности в отношениях с ним.

Шесть сеансов – это магическое число, которое любят почти все страховые компании, в основном потому, что «шесть сеансов» указаны где-то в руководстве Национального института здравоохранения и клинического совершенствования (англ. National Institute of Clinical Excellence, сокр. NICE). NICE входит в Государственную систему

здравоохранения Великобритании (англ. National Health Service, сокр. NHS) и дает указания и рекомендации, которые способствуют укреплению здоровья и социального обеспечения. NICE считает, что шести процедур достаточно для лечения большого списка состояний легкой и средней тяжести[5]. Кроме того, я лично помог очень многим людям обрести контроль над тревогой, гневом, депрессией и ревностью всего за шесть встреч.

Из этих двух условий вытекает следующее. Если у вас клиническое заболевание (такое, как клиническая депрессия) или вы пытаетесь справиться с текущей или недавней травмой, лучше все-таки обратиться к специалисту, а не полагаться на книгу.

Клинические состояния не являются результатом ваших убеждений, а происходят из сложного набора причин, включающих окружающую среду, обстоятельства, химию мозга и прочие. Дело не в том, что книга не сможет вам помочь – разница в подходе. В частности, для донесения некоторых идей здесь используется юмор. И не с тем, чтобы преуменьшить или обесценить ваши проблемы, но чтобы вы могли начать их преодолевать. Юмор является отличным психотерапевтическим инструментом, однако это не самый подходящий прием для работы с пациентом, переживающим тяжелый кризис или находящимся в клинической депрессии.

Точно так же РЭПТ можно применять, чтобы справиться с травмой и начать двигаться дальше. Однако она подходит для людей, которые «застряли» и не могут забыть об эпизоде, произошедшем давно. Если же травмирующий инцидент произошел недавно, обращение к квалифицированному специалисту поможет вам намного лучше, чем эта книга. Психотерапевт создаст для вас безопасную зону, где вы сможете исследовать и проработать свои эмоции. Опять же юмор может помочь, но немного позднее. В момент травмирующих или шокирующих событий юмор может идти вразрез с обрушившейся на вас реальностью переживаний и страданий. То же относится и к горю утраты. В этом случае психотерапевт, помогающий справиться с утратой близкого человека, будет полезнее для вас.

Итак, если вам удалось отбросить клинические состояния и свежие психологические травмы и идентифицировать конкретную проблему, предпочтительно легкой или средней тяжести, пожалуйста,

продолжайте чтение. В противном случае следует обратиться за помощью к специалисту.

В третьей части книги приведен пошаговый подход, с помощью которого вы определите и будете прорабатывать свою конкретную проблему, пока не найдете эффективное решение.

С первой по шестую неделю придется выполнять «домашние задания». Нужно будет читать, писать, думать и делать. Я оставил место в соответствующих главах, где вы можете делать записи, но некоторым людям не нравится портить книги. Кто-то даже считает это кощунством. Если вы из таких, наверное, вам понадобится блокнот или тетрадь, когда вы доберетесь до третьей части книги. Вы также можете скачать формы для заполнения с моего сайта: https://www.danielfryer.com/.

Эта книга буквально изобилует смешными историями (некоторые намеренно повторяются или связаны между собой) не только той поры, когда я работал над управлением собственным гневом, но и из почти пятнадцати лет применения РЭПТ как на самом себе, так и на других. Но не бойтесь, имена были изменены, чтобы защитить невиновных. Ах да, я же не использую имена[6].

С помощью этой книги вы узнаете, как быть гибким и адаптироваться в трудных ситуациях, видеть вещи такими, какие они есть (не преувеличивая и не усложняя их), и научитесь относиться к себе и другим как к очень крутым людям, не лишенным при этом недостатков.

Я не обещаю, что после этого в вашей жизни станет меньше стресса, но обещаю, что вы будете намного эффективнее с ним справляться. Короче, вы научитесь не пасовать перед лицом неприятностей. И раз уж речь пойдет о четырех мыслях, которые взрывают вам мозг, сильнее всего это делает догматическое требование…

Хотите познакомиться с ним поближе?

Часть первая
Четыре мысли, которые взрывают вам мозг

Догматические требования

Зрелый человек отвечает требованиям жизни, а незрелый требует, чтобы жизнь отвечала его требованиям.

ГЕНРИ КЛАУД

Среди четырех мыслей, которые вас подставляют, враг номер один – это догматическое требование. За любой эмоциональной или поведенческой проблемой, которая вас волнует (то есть вы думаете, чувствуете или ведете себя так, как вам не нравится, но не можете ничего изменить), стоит требование чего-либо. Но что же такое требование?

В рационально-эмоционально-поведенческой терапии есть четкое определение: это строгое догматическое убеждение, которое доставляет вам неудобства. Требования выражаются словами типа «должен – не должен», «следует – не следует», «надо» и «обязан». Под строгим и догматическим я подразумеваю, что у вас есть убеждение, которое вы считаете непреложной истиной. Непоколебимый, незыблемый закон, засевший у вас в голове, который нельзя нарушить (иначе случится катастрофа!). Вам нужно это и только это. Такое убеждение настолько абсолютно, что никакие отклонения не допускаются. Звучит слишком бескомпромиссно, правда?

Как правило, требованием становится жесткое выражение какого-либо желания. Так «Я бы хотел, чтобы у меня было» превращается в «У меня должно быть» – и это можно применить ко всем сферам жизни. Если вы неадекватно реагируете на человека, на ситуацию, на что угодно, за этой неадекватной реакцией стоит какое-то требование. В третьей части книги я приведу алгоритм для избавления от этой установки, но пока вам достаточно знать, что среди четырех мыслей, которые портят вашу жизнь, требование – первейшее зло.

Предположим, например, что у меня есть пунктик насчет соблюдения графика – стремление к пунктуальности. Предположим также, что за этим стремлением у меня сформулировано строгое, абсолютное убеждение: я всегда и везде должен оказываться вовремя.

И я действительно имею в виду абсолютно всегда, каждый раз, во что бы то ни стало, и точка.

Таким образом это становится догматическим требованием, то есть жестким выражением желания в любой ситуации приходить вовремя. *Хотеть* приходить вовремя – совершенно нормально, в этом нет ничего страшного. Проблема заключается в моем убеждении: «Я *должен* всегда приходить вовремя».

Строгие требования подставляют вас сразу на нескольких уровнях. Во-первых, зачастую они нереалистичны. Они настолько строгие и абсолютные, что не дают никакого пространства для маневра, оставляя буквально один-единственный вариант. Это безумие, так как не учтены никакие возможные задержки. А ведь иногда (на самом деле довольно часто) задержки происходят. Например, прямо сейчас я набираю эту главу, сидя в поезде, который едет с опозданием с Бристольского железнодорожного вокзала Темпл-Мидс на Лондон-Паддингтон[7].

Во-вторых, требования нелогичны. Быть человеком, который хочет приходить вовремя, совершенно нормально, но нет никакой логики в том, чтобы настаивать на пунктуальности просто потому, что вам так хочется.

И наконец, требования не помогают вам – напротив, они мешают. Из-за них у вас все идет наперекосяк. Они порой просто выносят вам мозг. Потребовав от себя приходить без опозданий, вы не застрахуете себя от периодических задержек не по своей вине, но это будет значить, что вы будете плохо справляться с такими задержками.

Все это делает требования иррациональными и в этом смысле бесполезными, то есть они не обеспечивают вам хороших результатов с точки зрения психологии (вы злитесь, переживаете, расстраиваетесь и так далее) и препятствуют в достижении целей. Короче говоря, требования взрывают вам мозг именно потому, что они строгие и догматические: они не вписываются в реальные жизненные ситуации, в них нет смысла и они бесполезны для вас.

Прежде чем окунуться поглубже в проблемное царство требований, я бы хотел обсудить те из них, которые не создают проблем, ведь за пределами мира РЭПТ люди разбрасываются словами типа «должен» и «следует», не сильно задумываясь над их значением.

Требования, которые вам не мешают

Начнем с того, что у всех нас есть эмпирические потребности, такие как незыблемые законы природы, которые невозможно нарушить. Мой любимый – это закон всемирного тяготения, потому что в нем содержится реальное требование, а именно: «все, что взлетает, должно упасть». Этот закон не мешает вам или кому-либо в принципе – он лишь констатирует факт. Здесь, на планете Земля, не прибегая к помощи физики и сотням тонн ракетного топлива, все, что взлетает, всегда падает.

Теперь давайте представим, что мы с вами знакомые, которые вышли на прогулку и наслаждаются приятной беседой и солнечной погодой. И вот мы идем мимо киоска, где продают кофе, и я восклицаю: «Боже, ты просто обязан попробовать их маккиато с соленой карамелью!»

Во-первых, справедливо будет укорить меня в приверженности к классу изнеженной либеральной буржуазии хотя бы потому, что я знаю о существовании такого напитка и о том, какой он на вкус, а во-вторых (и это более важно), опять это слово «должен». Но, конечно, я не хочу никого задеть своим требованием, я всего лишь рекомендую: попробуй этот вид кофе, он довольно вкусный – вот что я имею в виду.

Продолжим рассматривать сценарий знакомых и предположим, что вы пригласили меня к себе в гости, да только я слегка запаздываю. Вы знаете, что я выехал на машине уже очень давно, но, поскольку от меня больше не было новостей, решили мне позвонить. «Извини, – говорю я, – задержался из-за пробок, но теперь все нормально. Должен доехать минут через двадцать, если дороги будут свободны». И снова требование («должен»), но и в этот раз оно не доставляет неудобств ни одной из сторон. В этом случае я высказываю предположение: если дороги будут свободными, я думаю, что скоро доберусь.

Кроме того, бывают еще так называемые идеальные требования. В идеальном мире люди бы не мусорили, не убивали бы других людей, не было бы бездомных и царили бы всеобщее равенство и справедливость. Но, к сожалению, мы живем не в идеальном мире. И люди мусорят, убивают, количество бездомных неукоснительно растет, и нет ни равноправия, ни справедливости. Однако в беседе мы часто слышим об этих идеалах, и всем это кажется нормальным. Нет

никакой нужды набрасываться на тех, кто так говорит, с укорами типа «Ага! Это строгое убеждение, и ты не имеешь права его озвучивать!»[8].

Самое же распространенное требование, которое высказывается ежедневно, называется условным требованием: для того чтобы имели место XYZ, должны произойти ABC. Допустим, я, как и многие, езжу на работу на пригородном поезде. Предположим также, что у меня есть установка «я должен везде приходить вовремя». Как вам известно, поезд – не самый надежный транспорт, по крайней мере в Англии. Теперь представьте, что я пользуюсь услугами очень плохого перевозчика, который не славится пунктуальностью. С такой установкой я начну волноваться даже до того, как сяду в поезд. На самом деле, я могу стать одним из тех людей, которые садятся в поезд с отправлением намного раньше, чем нужно, просто чтобы перестраховаться. Также, скорее всего, я буду нервничать каждый раз, когда мне будет казаться, что поезд замедлился или остановился.

Но если я скажу, что должен приехать вовремя на важную встречу или собеседование, которое назначено ровно на 14:00, что ж, тогда это условное требование: выполнение условия ABC (приехать вовремя) необходимо, чтобы состоялось XYZ (успеть на важную встречу или собеседование). Это констатация факта.

Жизнь и окружающие люди накладывают на вас множество условных требований, влияющих на ваше время, общественную жизнь, способность планировать и даже на ваше психофизическое состояние, но тревожиться из-за этих условий или нет – решать вам.

Подведем итог. К требованиям, которые вам не мешают, относятся эмпирические потребности, рекомендации, предположения, идеальные требования и условные требования. Вы можете выдвигать и принимать их от других людей в том объеме, в каком пожелаете.

Вернемся к требованиям, которые мешают

Должен – не должен, следует – не следует, надо, обязан. Все это мы знаем как требования, и они являются убеждениями, которые мешают вам, вызывая тревогу и депрессию, потому что они строгие, оторванные от реальности, нелогичные и бесполезные.

С точки зрения РЭПТ и четырех мыслей, которые вас подставляют, это первое, чего вам стоит опасаться. За вспышкой гнева или панической атакой всегда стоит какое-то требование. Приступы депрессии, ярости и ревности, зависимости и многое другое вызваны теми или иными требованиями.

«Шерше лё долг», – сказал Альберт Эллис, который даже не был французом[9]: всегда ищите требование. Если вы думаете, чувствуете или поступаете так, как вам не нравится, но ничего не можете с этим поделать, всегда ищите требование. В самом деле, начиная с этого момента каждый раз, оказываясь в такой ситуации, постарайтесь сделать шаг назад и задать себе вопрос: «А чего я требую?»

Например, если вы ссоритесь с мужем или женой из-за того, кто из вас будет мыть посуду, и вас злит отсутствие уважения, значит, у вас есть требование «мой партнер должен меня уважать». Если вы волнуетесь, разговаривая с начальником, и беспокоитесь, что будете выглядеть глупо перед ним, у вас есть требование «я не должен выглядеть глупо перед начальником». Если у вас боязнь лифтов и ваш самый большой страх – застрять в лифте, значит, у вас есть требование «я не должен застрять в лифте».

Если вы перфекционист, не мирящийся ни с какими недочетами, значит, у вас есть требование, что все должно быть идеально; если вы слетаете с катушек, когда события не находятся полностью под вашим контролем, у вас есть требование все контролировать; если вы волнуетесь от одной мысли, что можете разволноваться, значит, у вас есть требование не волноваться. Я могу продолжить этот ряд, но, думаю, вы уловили идею.

Чтобы разобраться, чего вы требуете, постарайтесь определить, что на самом деле беспокоит вас в той или иной ситуации. Например, если вы злитесь на партнера или коллегу, спросите себя: «А что меня сейчас злит на самом деле?» Если вы чем-то расстроены, спросите себя: «А что меня расстраивает больше всего в этой ситуации?» После того, как вы определите, что вас больше всего беспокоит, добавьте слово-требование, и вуаля – вот ваше нездоровое убеждение. И как только вы выделили нездоровое убеждение, вы можете начать с ним бороться.

Когда я вызвался рассказать о своей проблеме перед аудиторией и впервые, в формате психотерапии, признался в своей «любви» к толпе

и многолюдным местам, преподаватель быстро определил, что больше всего меня бесило, «когда другие люди стояли у меня на пути». Мне действительно очень это не нравилось. Ну а злился я из-за засевшего в голове убеждения, из-за ставшего абсолютным желания, из-за жесткого выражения пожелания. Короче говоря, мысль, которая мне мешала, была требованием «другие люди не должны оказываться у меня на пути»[10].

И я серьезно так думал: никогда и ни при каких обстоятельствах.

Бросьте вызов требованиям

РЭПТ учит нас проверять убеждения, как нездоровые, так и здоровые. Мы бросаем вызов нездоровым убеждениям, чтобы ослабить их, пока они не разрушатся, и чтобы укрепить здоровые: тогда у нас будет что-то светлое и доброе на смену разрушенным нездоровым убеждениям. Ведь природа не терпит пустоты, и, если не заменить что-то нездоровое здоровым, это место может занять нечто настолько же или даже более нездоровое.

Борьба с убеждениями в РЭПТ называется «оспариванием». Как я сказал ранее, требования не реалистичны, бессмысленны и бесполезны. С помощью оспаривания РЭПТ подкрепляет слово делом.

Существует много способов бороться с убеждениями, но оспаривать убеждения можно в первую очередь с помощью трех вопросов. Вот они:

1. Правдиво ли это убеждение?
2. Имеет ли это убеждение смысл?
3. Помогает ли мне это убеждение?

Правда, смысл и польза; или, если вы предпочитаете научную лексику, – эмпирический, логический и прагматический вопросы.

Эмпирический – значит основанный на (а также связанный или проверяемый) наблюдении или опыте. Логический – соответствующий законам логики и формальных аргументов или характеризующийся обоснованным рассуждением. Наконец, прагматический означает разумное и реалистичное отношение к вещам.

Получается, что вопрос «Правда ли это?» является научным: он просит доказательств, оснований. Что бы вы ни ответили: «Да, это

убеждение правдиво» или «Нет, убеждение ложно» – вам придется подкрепить ответ доказательствами.

Вопрос «Имеет ли это смысл?» подразумевает обоснованное рассуждение и весомую долю здравого смысла. Только потому, что я думаю, что <впишите сюда предпосылку>, следует ли из этого, что <сюда впишите вывод>?

Последний вопрос, «Помогает ли мне это?», надеюсь, наиболее понятен из всех трех. Если вы читаете эту книгу, у вас, скорее всего, есть на то причина, психотерапевтическая или психологическая цель. Поэтому просто спросите себя: «Это убеждение помогает мне вести себя разумно и адекватно? Помогает ли оно в достижении цели?»

Эти вопросы могут показаться простыми, и в каком-то смысле так и есть. Но в то же время они очень рациональны, объективны и помогают добраться до сути дела. Именно благодаря рациональности их можно использовать повсеместно – не только в психотерапии. Математика, естественные науки, философия, юриспруденция и любые дебаты, где бы они ни происходили, – везде, где нужно обосновать точку зрения или утверждение, можно использовать для проверки эти вопросы.

Предположим, я ученый, недавно успешно завершивший эксперимент, который в корне изменит наше понимание теории относительности Эйнштейна. Конечно, я буду считать себя очень умным и захочу изложить суть моего эксперимента в статье и напечатать ее в научном журнале. Поэтому я покажу результаты исследования коллегам. И первое, о чем те меня спросят, – это доказательства. Если у меня их нет или материальных оснований недостаточно, я пропал. Если же я располагаю убедительными доказательствами, первое препятствие преодолено. Следующая проверка – логикой. Рационально ли мое исследование? Логично ли следует вывод из предпосылки? Если ответ «нет», меня не опубликуют. Но если идеи логически вытекают одна из другой от начала и до конца, я преодолел второе препятствие. Наконец, мне задают прагматический вопрос. Полезен ли мой эксперимент, расширяет ли он кругозор, добавляет ли что-то новое к пониманию проблемы? Если нет, я побегу домой с поджатым хвостом; если же новизна присутствует, если я смог расширить то, что изначально предложил Альберт Эйнштейн, тогда все в порядке.

Давайте попробуем применить этот подход к требованиям.

Требования ложны: у вас будут доказательства обратного

Рассмотрим требование «я всегда должен приходить вовремя». Как это может быть правдой? Задержки происходят каждый день: опаздывают поезда, городские и пригородные автобусы, случаются задержки из-за поломок, пробок на дорогах, опоздания из-за того, что ваши близкие не смогли вовремя собраться. Если вы когда-либо задерживались или опаздывали по любой причине, значит требование «я всегда должен приходить вовремя» не выполняется. Доказательством является тот факт, что вы опаздывали.

Когда я спрашиваю людей, правдиво ли утверждение «я всегда должен приходить вовремя», они часто отвечают утвердительно. И в качестве доказательства приводят такие примеры, как: «мое опоздание может иметь негативные последствия», «начальник не любит, когда я опаздываю», «я не люблю опаздывать», «я сильно раздражаюсь, если меня что-то задерживает». По правде говоря, это не доказывает, почему вы «должны», но подчеркивает, почему лично вы предпочитаете приходить вовремя.

Некоторые пытались подкрепить истинность требования «я всегда должен приходить вовремя» тем, что их начальник настаивает, чтобы они приходили вовремя. Но это означает либо что у начальника есть нездоровое догматическое требование, либо что он предъявляет вам условное требование. Если речь идет о последнем, он имеет в виду «ты должен быть вовремя или…» (или я рассержусь, или время будет упущено, или я урежу тебе зарплату, или заставлю работать сверхурочно и так далее).

Вы не несете ответственности за то, что думает, чувствует или делает ваш начальник. Вы также не несете ответственности за его убеждения (рациональные или не очень). Вы ответственны только за то, как вы думаете, чувствуете или поступаете в ответ на поведение босса.

Догматическое требование начальника к вам (если вы столкнулись именно с этим) – неправда. И ваше требование к себе ложно: никогда никакое строгое догматическое требование не может быть правдой. Приведу еще один пример…

Я лысый. (Придется вам это принять.) Волосы начали выпадать еще в молодости. К двадцати пяти годам я сдался и сделал стрижку «под ноль». И то ли из-за того, что у меня на сайте есть моя фотография, то ли это просто совпадение, но за годы практики ко мне за помощью обращалось много лысых или лысеющих молодых мужчин, которые вместе с волосами теряли уверенность в себе.

«Но я не должен быть лысым!» – восклицали многие из них у меня в кабинете. «Мой отец и дед не были лысыми, поэтому и я не должен!» К сожалению, большие лысые головы – на которых часто было даже меньше волос, чем на моей, – этих парней сами по себе служили доказательством, что их требование было неправдой.

Эмпирические требования правдивы. Взять хотя бы мое любимое – закон всемирного тяготения, или «все, что взлетает, должно упасть». Если я подброшу вверх мяч, он упадет. Подбрось я его сто или миллион раз, он каждый раз будет падать. Я могу сказать, что подброшу его на следующей неделе или что бросал его на прошлой – он падал, падает и будет падать в 100 % случаев. Здесь, на планете Земля, это непреложный закон.

Если вы требуете уважения к себе, вы должны привести доказательства 100 % уважения в 100 % случаев. Если вы не можете этого сделать, требование ложное. Если вы требуете все контролировать, вы должны привести доказательства 100 % контроля на 100 % времени, и это значит, что не должно было быть ни одной ситуации, когда контроль ускользал бы от вас. Но вы не можете этого сделать, верно?

Вы можете сколько угодно требовать, чтобы лифты не застревали, но это не помешает им застревать. И если вы хоть раз пользовались лифтами, вы могли в какой-то момент оказаться в застрявшем лифте. Не существует требования, которое нельзя было бы опровергнуть, приведя доказательства обратного.

Государственные и библейские законы не являются абсолютными. Они условные. Главный закон (с точки зрения как государства, так и Библии) заключается в том, что нельзя убивать людей. Но в виде требования он был бы ложным, потому что, к сожалению, люди умирают насильственной смертью (иногда в силу трагической случайности) каждый день. Поэтому на самом деле государственный

закон гласит: вы не должны убивать других людей, в противном случае вас посадят в тюрьму[11].

Требования бессмысленны: мир устроен иначе

Знаете историю про Аладдина и волшебную лампу? Это ближневосточная народная сказка и один из сюжетов «Книги тысячи и одной ночи». В двух словах, симпатичный бродяга Аладдин, который постоянно во что-то ввязывается, нашел волшебную лампу. Когда он потер ее, оттуда появился джинн и подарил герою три желания.

«Твое желание – закон», – молвил джинн.

Только представьте, что вы могли бы пожелать, будь у вас такая лампа.

«Хочу выиграть в лотерею», – скажете вы, и по щелчку пальцев джинна это сбывается. Смотрите, вы уже купаетесь в деньгах.

«Хочу новый Aston Martin DB9». – Щелк – джинн исполняет и это. И вот вы гоните по трассе в сверкающем и притягивающем взгляд кабриолете.

«Хочу приходить вовремя, – говорите вы и добавляете: – всегда». Щелк! Джинн исполняет желание. Наконец-то вы спокойны и уверены в том, что никогда-никогда больше не опоздаете.

Можете вообразить, что вы захотите, чтобы какая-то вещь никогда больше не происходила с вами? Это может оказаться как совершенным раем, так и адом кромешным – зависит от того, как вы на это посмотрите. Но суть вот в чем: нет никакого джинна, никакой лампы, и ваше желание никакой не закон. Вы не получаете того, чего хотите, просто пожелав этого, – мир устроен иначе.

С точки зрения логики, нет никакого смысла говорить «я должен иметь что-то», просто потому что вы хотите это иметь. Возможно, вам хотелось бы выиграть в лотерею, но это не обязательно значит, что вы должны выиграть. Скорее всего, вы не выиграете: в конце концов это игра на удачу. Желание – это одно, а требование – совсем другое. Логически они не связаны. Между ними слишком много факторов и условий. Для начала вам надо хотя бы купить лотерейный билет.

Вы можете мечтать о новом Aston Martin DB9, но из того, что вы его желаете, логически не следует, что он должен у вас быть. Это разные вещи, логически не связанные между собой. И опять же, они

зависят от множества факторов: хватит ли вам денег на депозит, ежемесячные выплаты, страховку и эксплуатационные расходы?[12]

Так происходит с любым требованием. Не забывайте, что требование – это жесткое выражение *желания* чего-либо. Совершенно нормально, если вы хотите приходить вовремя, любите все контролировать или желаете, чтобы ваш партнер вас уважал, а волос на голове было больше, чем сейчас, но только из вашего желания не следует, что все это должно иметь место.

Поэтому, высказывая догматическое требование, вы ведете себя не логично и не благоразумно.

Требования бесполезны: посмотрите, к чему они приводят

Единственное, что дает вам жесткое требование, – это реакция, от которой нет пользы ни вам, ни окружающим. Если вы требуете всегда приходить вовремя, вы будете психовать каждый раз, когда сталкиваетесь с неизбежной задержкой. Вполне вероятно, вы превратитесь в человека, который приезжает не просто рано, а абсурдно рано. Часа за два, чтобы уж наверняка. Вы станете подобны тем людям, за которыми я сейчас наблюдаю в поезде, пока пишу эти строки, – они ругаются себе под нос, или отчитывают сервис-менеджера железнодорожной компании, или изливают досаду в соцсетях, а то и по телефону, примерно так: «Да, Том, это, черт возьми, случилось снова. Я знаю, что без меня там будет полный бардак, но тебе придется держать оборону»[13].

Если у вас скоро экзамен и вы требуете, что должны сдать его, вы разволнуетесь, плохо подготовитесь, не выспитесь и в итоге хуже себя покажете в нужный день. (Если вообще покажете: все мы видели, как люди в слезах сбегали с экзаменов.)

Возможно, вы требуете больше уважения со стороны мужа или жены, но, не получив его, только и делаете, что кричите и ругаетесь. Все заканчивается ссорой, и в итоге все теряют друг к другу уважение. Вы можете быть перфекционистом, но вместо мотивации делать вещи как можно лучше, вами движет страх провала, вы действуете импульсивно и, если достичь планки не удается, погружаетесь в отчаяние. Все или ничего – так это звучит у вас в голове. И если вы требуете всегда все контролировать, это приводит лишь к тому, что вы

превращаетесь в сумасшедшего диктатора, боящегося стать похожим на свою мать.

Провоцирующее мой гнев требование «другие люди не должны стоять у меня на пути» не было правдой. И все, кто врезался в меня на улице, наступал мне на ногу, останавливался как вкопанный в дверном проеме переполненного магазина, чтобы поболтать со знакомым, когда мне нужно было войти или выйти, или ронял мой напиток, обливая меня им же, или проносился мимо, обгоняя меня, – все они были доказательствами, что мое требование не выполнялось.

И хотя для меня желание, чтобы окружающие не преграждали мне путь, было очевидным, из этого совершенно не следовало, что они не должны. (Но я действительно хотел бы, чтобы так было. Будь по-моему, никто бы никуда не ехал, когда я в дороге, и магазины загадочным образом пустели бы, стоило мне в них войти.) Какой бы прекрасной ни казалась эта идея, на логичное обоснование она не тянет. Желание – это одно, а требование – совсем другое.

И наконец, это убеждение не помогало мне. Из-за него я злился, кричал, ругался, хватал людей и рычал на них, что, как мне сказали, является неподобающим поведением, хотя в тот момент оно казалось абсолютно оправданным.

Вот и все. Догматические требования – это строгие убеждения, которые мешают вам (вызывая эмоциональные и поведенческие проблемы). Требования не правдивы, они бессмысленны и не помогают вам получить то, что вы требуете (на самом деле из-за них вероятность добиться цели даже снижается). Они являются жестким выражением желания чего-либо и среди четырех мыслей, которые вас подставляют, стоят на первом месте.

Так есть ли выход из этого безумия? Можно ли исправить эту вредную мысль? Можете ли вы убрать нездоровое требование и заменить его чем-то более полезным, здоровым и рациональным? Ответ – «да, можете», но вам придется дождаться второй части книги, чтобы узнать чем, потому что требования – лишь вершина айсберга. Есть еще три вредные мысли, которые нам предстоит рассмотреть. Следующая звучит как «драматизация».

Обладатели требований склонны значительно преувеличивать масштабы проблем…

Драматизация

Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым[14].

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

Слова типа «ужасный», «кошмар» или «катастрофа» входят в ваш постоянный лексикон? А как насчет «чудовищный» и «все пропало»? Если входят, пришло время от них избавиться. Некоторые люди, требующие чего-либо, склонны раздувать проблему до ужасающих, катастрофических масштабов. Они берут проблему или вероятность невыполнения требования и превращают их в настоящую драму.

Словарь приводит конкретное значение слова «ужасный». Оно используется для описания чего-то очень плохого или неприятного: «погода была просто ужасная» или «не ешь там, еда в этом месте ужасная». Слово также употребляется для усиления степени, особенно если речь идет о чем-то плохом или неприятном, например: «Ох, кажется, я выставил себя в ужасно глупом свете» или «Слышали, что стряслось у бедной Джейн? Это так ужасно».

Однако в РЭПТ «ужасный» значит нечто иное. А именно, что вы делаете что-то гораздо хуже, чем оно есть на самом деле. Когда вы усугубляете «ужасность» какого-то события, оно не просто плохое – оно катастрофически плохое, это просто «конец света», «хуже быть уже не может», самый страшный кошмар. Короче говоря, «ужасно» в РЭПТ означает на 100 % плохо.

Драматизация мешает, потому что является экстремально высокой оценкой негативности той или иной вещи, ситуации или того, насколько критично невыполнение вашего требования. Иногда люди называют ужасными определенные контексты, в частности, когда у них есть конкретное требование, типа «я всегда должен приходить вовремя, и, если не получается, это ужасно». Если такой человек не находится в провоцирующей требование ситуации или если требование выполнено, он не станет драматизировать и, естественно, будет оценивать ситуацию более трезво.

Тем не менее некоторые люди драматизируют в более общем смысле и буквально каждый день. Для них все кошмар, все ужасно и все – конец света. Возможно, я описал кого-то из членов вашей семьи, ближайшего окружения или коллег? Такие люди всегда видят самый плохой вариант развития событий и с удовольствием указывают на все, что может пойти не так, какую бы идею вы ни предложили: будь то бизнес-проект, покупка или отпуск. С этими знакомыми вы не решитесь поделиться планами, опасаясь, что они испортят вам настроение своим негативным настроем. Для любителей драматизировать вся жизнь – сплошная безнадега.

Многие мои клиенты осознавали или соглашались с тем, что они законченные пессимисты, всегда думающие о самом плохом сценарии и о том, что «стакан наполовину пуст». Конечно, в кабинете психотерапевта можно драматизировать, но, похоже, у меня есть способность притягивать к себе таких людей и вне практики, во множестве других мест, особенно на автобусных остановках. Понятия не имею, почему они выбирают меня в качестве собеседника (я же не ношу футболку с надписью «психолог»), но буквально на прошлой неделе это произошло в очередной раз.

На прогулке с собакой меня застал врасплох сильнейший ливень, и я забежал под укрытие ближайшей остановки, где уже сидела маленькая старушка. Я вымок до нитки, моя собака тоже. Женщина посмотрела на меня, затем неодобрительно буркнула.

– Видали, какая погода? – спросила она, кивнув головой.

– Эм, да? – моя реакция была немного вопросительной на случай, если она имела в виду не очевидное проявление погоды, которое мы оба наблюдали из нашего относительного сухого и безопасного укрытия.

– Ужасно, правда? – продолжила она. – Никогда не видела ничего подобного.

В словах дамы был не буквальный (словарный) смысл слов, это был не просто комментарий. Она имела в виду фаталистический смысл, как в РЭПТ. Когда она говорила, плечи у нее поникли, а голос был медленным и слабым. Дождь действительно расстроил ее. Она тяжело вздохнула.

– Э-э-э… – протянул я.

Я решил не напоминать ей про вчерашний ливень, или тот, что был на прошлой неделе, или на позапрошлой, или вообще любой сильный дождь, который идет с незапамятных времен каждую неделю, ведь мы в Великобритании и здесь всегда такая погода.

– Просто ужасно, – повторила она и замолчала. Так мы и переждали дождь в тени черной тучи дискомфорта, которая никак не была связана с ливнем, но нависла над нами обоими. Драматизация может поставить крест на любой беседе.

Для таких людей любой ливень – катастрофа. Каждый период сильной жары, каждая пробка на дороге, пропущенная встреча, счет за электричество, неприятная новость в газете – это не просто плохо, а самое ужасное, что только могло приключиться. Если что-то идет не так – все пропало. Эти люди либо пребывают в постоянной тревоге, либо в вечном напряжении, которое может оказаться заразным, если вы не будете соблюдать осторожность.

В кабинете психотерапевта и вне его, в определенных ситуациях и в жизни в целом люди могут драматизировать по любому поводу: не получили того, что хотели, кто-то не так с ними разговаривал, жизнь несправедливо с ними обошлась и так далее.

Конечно, слова типа «ужас» и «кошмар» употребляются в разговоре постоянно. Кто-то заходит в комнату и говорит: «Какая ужасная погода» или «Джон, ты просто ужасно выглядишь, с тобой все в порядке?», и это не будет мешать ни самому говорящему, ни окружающим. В РЭПТ слово «ужасный» (и родственные ему «кошмарный», «все пропало», «катастрофа» и прочие) относится только к тем людям, которых беспокоит убеждение, что дела обстоят намного хуже, чем на самом деле. Такие люди быстрее раздражаются, расстраиваются или пребывают в практически постоянной тревоге из-за неадекватной оценки серьезности ситуации.

Взять, к примеру, легкие наркотики. Многие употребляют их. Некоторые принимают их, потому что это весело. У них нет зависимости, они балуются легкими наркотиками от случая к случаю. Что бы они ни принимали, это лишь часть их насыщенного и разнообразного отдыха, включающего общение с людьми и прочие занятия. Однако другие люди принимают наркотики, чтобы заглушить боль и страдания жизни, которую они считают невыносимой. Такие злоупотребляют наркотиками (или алкоголем, азартными играми,

сексом и так далее), отказываясь от всего остального или будучи уверенными, что у них больше ничего нет. Эти люди рискуют стать зависимыми. Вот что может сделать убежденность в том, что что-то ужасно.

Наш помощник – оспаривание

С драматизацией все так же, как и с требованием: нам нужно ее оспорить. Мы подносим ее к яркому свету разума и спрашиваем: «Погодите, разве это убеждение верно, разве оно имеет смысл и помогает мне в достижении цели?»

Мы хотим знать, есть ли доказательства в пользу этого утверждения, полученные с помощью наблюдения или опытов. Мы хотим услышать голос разума, звучащий в этом утверждении (или его отсутствие), мы также хотим понять, поможет ли убеждение решить проблемы разумно и реалистично, или наоборот. Давайте же сделаем это.

Вспомните лысых парней (как вы знаете, я один из таких). «Быть лысым ужасно, – уверенно заявляли многие из них. – Все пропало, моя жизнь кончена». И в качестве доказательства того, что быть лысым ужасно, они приводили аргументы типа «мне это не нравится», «я чувствую себя менее мужественным», «мне нравились мои волосы», «я не смогу найти девушку», «люди будут осуждать меня», «выпавшие волосы забьют раковину» и тому подобные.

Напоминаю, «ужасный» с точки зрения РЭПТ значит плохой на 100 %, самое плохое, что вообще может с вами случиться. Если это правда, значит, вы не можете придумать ничего хуже. Но вы можете. Множество вещей хуже, чем быть лысым. Как минимум, никто не болен, не ранен, не умер. В общем, это не конец света. Ты всего-навсего облысел. И любое событие, которое вы можете назвать более плохим, чем облысение, доказывает, что это не «ужасно».

Однако то, что было предложено мне в качестве доказательств, действительно подчеркивало, что быть лысым – это плохо, поскольку (как минимум) никому из тех мужчин, которые приходили ко мне, это не нравилось и они могли констатировать негативные последствия облысения. Возможно, это плохо, возможно, есть негативные последствия, но этого недостаточно, чтобы это было ужасно. На самом

деле это разные вещи. Плохое находится в диапазоне от 0,01 до 99,99 % по шкале негативности[15]. Представьте себе, что любую вещь или событие, которые вы можете назвать плохим, можно поместить на этой шкале выше или ниже по отношению ко всем остальным плохим вещам, которые на ней есть. А «ужасный» располагается на абсолютно другой, несуществующей, бессмысленной шкале 100 % и выше. Если вам не нравится быть лысым, это займет место на шкале плохого, но не на шкале ужасного. Плохо – это одно, а ужасно – совершенно другое.

Кроме того, убеждение, что быть лысым плохо, вам не помогает. Вы сгущаете краски. Те, кто так считает, страдают из-за неизбежного, и, будучи зацикленными на своей мнимой непривлекательности, могут не заметить людей, считающих их симпатичными, тратят целое состояние на лечение, которое на самом деле не работает, и так далее. Единственное, чего они добиваются, – это усугубляют проблему.

В языке существуют устойчивые выражения, очень четко объясняющие этот процесс, например «делать из мухи слона» и «много шума из ничего». В этом-то и заключается драматизация: вы превращаете муху в слона, создаете много шума из ничего. Короче говоря (как на днях осознала одна из моих клиенток), это убеждение превращает вас немного в «королеву драмы»[16].

Одна из моих подруг не может нормально общаться со своей матерью, поскольку та является именно такой королевой драмы – паникером космического масштаба, бесконечным источником негатива и жалоб на все ужасные, чудовищные, кошмарные вещи, которые с ней приключились, приключаются и, вероятно, приключатся в ближайшем будущем. «Расскажи что-нибудь хорошее», – робко просит моя подруга, как только получается вставить слово, в надежде, что можно хоть как-то прервать мамин поток мыслей или немного поднять ей настроение, но этого редко удается добиться. В итоге она сама подолгу переживает из-за влияния всех этих негативных мыслей не только на психику матери, но и на окружающих ее людей и в целом на качество ее жизни.

Запомните, пожалуйста: когда вы пытаетесь логически обосновать драму, когда просеиваете факты, чтобы проверить, верно ли ваше конкретное «ужасно», разумно и полезно ли оно (нет), когда вы задумываетесь обо всем, что может быть хуже, чем ваша проблема,

постарайтесь не тревожиться еще сильнее, потому что все эти вещи едва ли произойдут. Я повторю: едва ли это произойдет. Мы лишь пытаемся внести равновесие и осознать, насколько вы раздуваете проблему.

Множество моих клиентов начинали паниковать, когда их компании с сожалением объявляли о предстоящих вынужденных сокращениях. Паникеры, безо всякой на то причины, убеждали себя в том, что они окажутся в числе сокращенных сотрудников, что этого не должно произойти и что это будет ужасно. Далее они рисовали в голове пугающие картины: их уволят, они не смогут найти другую работу, не смогут оплачивать счета или ипотеку, потеряют дом, окажутся на улице и так далее. И все это из-за убеждений, сформулированных исходя из неопределенного заявления.

Не все, у кого есть требования, драматизируют, когда требование не выполнено. Вы можете предъявлять требования, но не иметь склонности преувеличивать негатив ситуации. Однако некоторые люди сгущают краски, будучи уверенными, что они этого не делают. Чтобы убедиться, делаете ли вы это, попробуйте подумать о ситуации в тот момент, когда она беспокоит вас больше всего. Когда вы сильнее всего злитесь или тревожитесь, так ли это ужасно? Задумайтесь об этом «в моменте», а не «после». Обычно, когда момент проходит, возвращается способность мыслить здраво.

Другие считают, что не драматизируют, потому что не распознают само это слово. Одна моя клиентка была абсолютно уверена, что она не паниковала и не драматизировала, особенно в том, что касалось проблемы, над которой мы работали. Но каждую неделю она просила выделить несколько минут в начале нашей беседы, чтобы поговорить на отвлеченные темы. Это давало ей возможность высказаться по поводу драм и кризисов, которые произошли за неделю. И чаще всего она использовала вот эти две фразы: «Это было просто ужасно» и «Полный кошмар, честное слово». В общем, она совершенно точно драматизировала, так как «просто ужасно» и «полный кошмар» означают «на 100 % плохо».

Драматизация не всегда, но зачастую выражается в словах. Много лет назад я работал в условиях постоянного стресса и горящих сроков. Каждую неделю с одним из множества проектов, которыми мы занимались, что-то могло пойти не так. И когда что-то срывалось,

всегда появлялась группа закоренелых паникеров, которые сокрушались, причитали и возмущались: «Ну вот, теперь все пропало!» или «Да это ж полная ж*па!»[17]. Также для описания различных проблем всякий раз использовалось слово «катастрофа». Эти ребята постоянно бросались из одной надуманной драмы или катастрофы в другую. Только вот на самом деле ничего не пропадало и не становилось указанной частью тела.

Стоило паникерам выйти ненадолго прогуляться или выпить кофе и покурить, как работа в компании продолжалась в обычном режиме. Это были всего лишь проблемы – проблемы, для которых всегда находились решения. Было бы здорово, если бы хоть иногда эти товарищи справлялись с трудностью, не объявляя ее катастрофой вселенского масштаба, но они просто не умели иначе.

Никогда и ничто не ужасно и не является концом света – кроме самого конца света. Всегда можно придумать что-то хуже, хотя иногда для этого придется напрячь мозг. А если вы не справитесь, я помогу: у меня за плечами огромный опыт. А если и я не смогу (что маловероятно), наверняка сможет кто-то еще, ведь у людей такое богатое воображение[18].

Вернемся к моему убеждению про толпу. Требуя, чтобы другие люди не оказывались у меня на пути, я также был убежден, что, когда они это делают, это просто ужасно. Но это убеждение не было верным. Даже в самом переполненном торговом центре, в день самого большого ажиотажа за весь год, когда все в меня врезаются, наступают на ноги или ставят подножки, я все равно могу придумать что-то похуже, например сломать ногу, вылететь с работы, расстаться с любовью всей своей жизни и так далее. Конечно, я не любил толпу, мне не нравились люди, оказывающиеся у меня на пути (они и не должны были мне нравиться), но только из-за того, что они мне не нравились, и из-за того, что на моей шкале плохого было место для людей, преграждающих путь, нельзя было сделать логический вывод, что это ужасно. Разумеется, толку для меня от этого убеждения не было никакого. Я превращался в королеву драмы или вышедшего из-под контроля паникера. Я кричал, бранился, буквально рвал и метал, рычал медведем, возмущаясь несправедливостью происходящего. Это могло продолжаться часами. Это же было причиной, по которой я

избегал и боялся приятных вещей, например концертов, фестивалей, праздников и пикников на свежем воздухе.

Также я был ужасным партнером по шопингу, что может подтвердить добрая половина моих друзей.

Еще немного о плохом

Некоторые вещи можно назвать лишь слегка плохими (когда вы опаздываете или сталкиваетесь с кем-то на улице), другие – просто плохими (например, если вас уволили с любимой работы или бросил человек, в которого вы были безумно влюблены). Однако есть и совсем плохие, действительно и безусловно плохие (стать жертвой домашнего насилия, ограбления или свидетелем травмирующего инцидента). Но даже это, согласно РЭПТ, не «ужасно». Неважно, насколько плохое событие вы обсуждаете, всегда можно придумать что-то похуже. Даже если это что-то ненамного хуже или хуже лишь теоретически, оно тем не менее доказывает, что действительно плохая вещь не является ужасной. Делается это не для того, чтобы принизить или преуменьшить то, что с вами происходит, или то, что вы по этому поводу чувствуете. Задача состоит в том, чтобы помочь вам преодолеть это, забыть о случившемся и жить дальше. Да, жизнь иногда заставляет нас сталкиваться с довольно тяжелыми ситуациями. Но как бы плохо ни обстояли дела, будет еще хуже, если вы с этим не справитесь.

Задав вопрос, а так ли ужасно беспокоящее вас событие, вы посеете первые зерна сомнения. Сделаете первый шаг к тому, чтобы преодолеть его, вернуться к жизни, которой достойны, ведь вы действительно должны дать себе возможность двигаться дальше. Неважно, что именно выбило вас из колеи, вы заслуживаете того, чтобы это событие перестало контролировать и определять ход вашей жизни. Кроме того, если нечто на 100 % плохо, это значит, что вы (или кто-то другой) не видите никаких положительных последствий этого. Но на самом деле из любого, даже самого травмирующего опыта, можно извлечь что-то положительное.

Рассмотрим стихийные бедствия типа землетрясений, цунами, лесных пожаров и ураганов[19]. Когда происходит катастрофа, всегда находятся готовые помочь люди, происходит сплочение населения, мы

слышим невероятные истории героических спасений и выживания. Значит, «ужасно» не применимо, ведь на 100 % плохое событие не оставило бы места для всех этих положительных моментов.

Однажды американский телеведущий детских программ Фред Роджерс (Мистер Роджерс) дал зрителям замечательный совет: «В детстве, когда я видел по телевизору пугающие новости, мама всегда говорила мне: “Ищи тех, кто помогает. В любой ситуации найдутся люди, готовые помочь”». Даже в разгар страшного бедствия можно увидеть что-то хорошее.

Лысеющие мужчины по всему миру, посмотрите на Брюса Уиллиса и Джейсона Стейтема, подсчитайте, сколько денег вы сэкономили на стрижках, и почитайте соцопросы, результаты которых показывают, что лысых мужчин считают сексуальными.

К слову, о хороших последствиях плохих событий. Как раз сейчас, когда я пишу эту книгу, на Facebook гуляет видеоролик. Во время отпуска семья из США в трагическом несчастном случае потеряла дочь. Это страшная беда для любой семьи, такого не пожелаешь ни одному родителю. Но, к сожалению, многим приходится сталкиваться с этим.

Так вот эта семья решила пожертвовать внутренние органы своей дочери. Это позволило спасти жизни нескольких детей, к огромной благодарности их родителей. В том видеоролике рассказывается, что отец погибшей девочки проехал на велосипеде от Мэдисона до Флориды, чтобы привлечь внимание (и поддержку) к донорству органов. Преодолев 22 500 километров, в городе Батон-Руж мужчина встретился с 21-летним парнем, которому пересадили сердце его погибшей дочери. Они обнимаются, и отец со слезами на глазах слушает через стетоскоп сердце своей дочери, которое продолжает биться в груди другого человека[20].

Это так трогает, что комок подступает к горлу. Даже в потере близкого человека, особенно если этот близкий был вашим ребенком, – и это одна из худших вещей, которые только могут случиться, – есть что-то по-настоящему хорошее.

«Ужасный» подразумевает, что ничего хуже произойти не может, что в этом невозможно найти абсолютно ничего хорошего. «Ужасно» – это неадекватная оценка негативных последствий невыполнения

вашего требования. Часто, но не всегда, «ужасно» идет рука об руку с еще одним нездоровым убеждением, которое мы собираемся обсудить.

Следующая мысль, которая может взорвать вам мозг, по-научному называется «низкий порог фрустрации» и обозначает вашу никудышную способность справляться со всеми трудностями, с которыми вы сталкиваетесь в жизни. Это чрезмерно низкая оценка вашей устойчивости к невыполнению или игнорированию требования.

Страдающие от нее люди считают, что они практически ни с чем не могут справиться…

Я не справлюсь

Проблема сама по себе не является проблемой; проблема в том, как человек справляется с нею.

ВИРДЖИНИЯ САТИР

Данная глава полностью посвящена нездоровому убеждению «я не справлюсь». Оно также называется «низкий порог фрустрации», сокращенно НПФ (англ. low frustration tolerance, сокр. LFT), или «я этого не вынесу» и, среди прочего, «я не могу сейчас с этим разбираться».

В то время как «ужасно» обозначает то, насколько плохо обстоят дела, а точнее то, как плохо невыполнение того или иного требования, низкий порог фрустрации представляет собой чрезмерно низкую и неадекватную оценку нашей способности справляться с чем-либо: эмоциями, жизненными ситуациями, окружающими людьми и, в частности, с тем, что наше отдельно взятое требование не выполняется.

Выражаясь обыденным языком, это высказывания типа «я этого не вынесу», «это выше моих сил», «я этого не переживу» и прочие с подобным значением.

Приглядитесь и прислушайтесь внимательно к окружающим. Сколько раз за последнюю неделю вы слышали «Я не справлюсь»? Сколько людей вокруг вас сказали хоть раз: «Я больше не могу это выносить» или «Господи, только не он (она/они). Я его (ее/их) ни минуты не вытерплю»?

Как и в случае с другими нездоровыми убеждениями, люди часто используют низкий порог фрустрации в ежедневном общении. Так, они говорят что-то вроде «Как же мокро! Слишком сыро – я не могу больше терпеть этот дождь» или «Вы знакомы с новым парнем Джули? Я его не выношу». Но они не имеют в виду, что это вызывает настоящие неудобства, – это лишь фигура речи.

Однако некоторые действительно имеют в виду именно это. Им все невмоготу, все невыносимо, все и вся сверх всякой меры, и терпеть

они это все больше не могут. Так они и проводят все время в постоянном стрессе, отчаянии, депрессии и так далее.

Много лет назад, путешествуя по миру, я ненадолго устроился на работу в бар при бассейне в гостинице в турецкой части Кипра. Управляющий определил меня на это место, так как продажи были низкими, и он решил, что англоговорящий сотрудник не турецкого происхождения может улучшить ситуацию. К сожалению, он оказался прав.

Каждый понедельник самолеты из Англии привозили толпы людей, которые заселялись в местные отели. Те, кто оказывался в гостинице, где работал я, увидев меня в баре, радостно восклицали: «Как же здорово услышать знакомую речь!»[21]

Поскольку дело было в конце года, они также с удовольствием рассказывали, как холодно на родине. Они разглагольствовали о снеге, морозе, гололеде и дожде, о том, как это невыносимо и как они счастливы наконец оказаться вдали от всего этого, там, где тепло и солнечно. Это продолжалось четыре-пять дней. Далее включался низкий порог фрустрации.

«Жарко, правда? – говорили те же самые люди. – Слишком жарко. Я больше не могу терпеть эту жару. Еще немного, и я просто сдохну. Жду не дождусь возвращения домой».

Они могли накручивать или не накручивать себя таким образом, но однозначно омрачали мое впечатление от путешествия.

Однако люди с низким порогом фрустрации в первую очередь мешают самим себе. Они испытывают нездоровые негативные эмоции и ведут себя контрпродуктивно.

Людям с изрядной дозой «я не справлюсь» свойственна абсолютная неспособность переживать неприятные чувства, тяжелые эмоции или неблагоприятные ситуации и события. Людям с НПФ необходимо, чтобы все было только так, как им хочется, в противном случае все просто невыносимо; они уверены, что любые неприятности должны быть разрешены быстро и легко, и, если этого не произойдет, будут действовать себе на нервы. Те, кто считает, что они не могут справиться, также склонны избегать неприятных вещей, что приводит только к усилению фрустрации, ведущему к еще большему избеганию. Избегание становится нездоровой стратегией выживания перед лицом

указанного разочарования или фрустрации. Могут закрасться и другие нездоровые стратегии.

Люди, которые чувствуют, что не могут ни с чем справиться, часто пытаются лечить свои фрустрации алкоголем, легкими наркотиками и рецептурными препаратами – и даже едой.

Ко мне в клинику обращалось много людей с проблемами, которые они списывали на алкоголь, наркотики или нездоровое пищевое поведение, в то время как на самом деле выпивка, наркотики и еда были лишь отговоркой, способом заглушить то, с чем они думали, не могут справиться.

Одна клиентка особенно мне запомнилась. Она обратилась ко мне, потому что считала себя алкоголичкой, и так же думали про нее друзья и супруг – последний выдвинул ультиматум, ставший поводом для ее визита ко мне. Но хотя у нее и были проблемы с выпивкой, *основная* проблема крылась в другом. Женщина не была алкоголичкой, ей просто не нравились любые ситуации, которые она не контролировала. Они выбивали ее из зоны комфорта, и она пила, чтобы компенсировать это. Особенно остро проблема контроля вставала в транспорте. Клиентка не любила летать, ездить в поездах и автобусах, потому что в это время она не сидела за рулем, в кабине машиниста или пилота. Передавать бразды правления в чужие руки претило ей. На помощь приходила водка.

Водить женщина умела, но не могла позволить себе купить машину, поэтому вынуждена была пользоваться другими видами транспорта. В большинстве поездок она ощущала сильную тревогу и, чтобы справиться с этим чувством, пила. Много. Она часто летала в командировки, ездила на поездах и автобусах навестить родных и своего мужа и, как правило, приезжала в состоянии изрядного подпития. Поэтому ее друзья, семья и супруг решили, что у нее проблемы с алкоголем. Затем к тому же выводу пришла и сама клиентка.

Однако, поработав со своими убеждениями насчет контроля и обуздав тревожность (во многом обусловленную низким порогом фрустрации), она естественным образом стала пить не чаще, чем обычные люди. Не нуждаясь более в выпивке для снятия стресса в поездках, она вновь стала такой, какой была до появления проблемы: женщиной, которая изредка выпивает в компании.

Возможно, многие из тех, кто сейчас читает это, принимают ксанакс, бета-блокаторы и тому подобное, потому что считают, что не могут справиться со своей тревожностью. Среди читающих наверняка будут и те, кто чувствуют себя настолько неспособными справиться с дневными заботами, что обещают себе бокал вина вечером, но в конечном счете выпивают всю бутылку, или собираются ограничиться одним печеньем, но в итоге съедают целую пачку.

Среди читателей есть люди, которые причиняют себе вред, потому что считают, что не могут справиться со своими эмоциями, или их интенсивностью, или даже с жизнью в целом.

В экстремальных ситуациях люди, убежденные, что не смогут совладать с чувствами или справиться с течением жизни, могут попытаться положить конец этой жизни. Эта крайняя мера избегания кажется им единственной оставшейся стратегией преодоления трудностей. Самоубийство разрушительно для всех, кого оно касается, как и лежащие в его основе нездоровые убеждения.

Во время написания книги я общался с одним своим другом-учителем. Он считает, что НПФ является корнем многих эмоциональных и поведенческих проблем учеников. Учитель сообщил мне, что школьники по несколько раз на дню повторяют «Я не справлюсь» и «Я больше этого не вынесу».

Они не справляются с объемом домашних заданий, с давлением необходимости получения хороших оценок (и неполучения плохих); не выдерживают стресса от экзаменов, от потребности быть популярными или страданий от того, что они не популярны; от соцсетей, от издевательств (онлайн или в реальной жизни), от собственных чувств и жизни в целом.

Вполне вероятно, что потом эта проблема переносится из школ в университеты, так как консультационные службы практически всех вузов переполнены. Там выстраиваются очереди из студентов, жалующихся на неспособность справиться с трудностями жизни и учебы.

Но низкий порог фрустрации не просто ослабляет нашу решимость и силу духа.

Люди запрограммированы на комфорт. Мы стремимся к комфорту, он нам нравится. Мы выберем мгновенное удовольствие, чтобы отвратить скуку; съедим пончик, несмотря на то, что стремимся

привести себя в форму к отпуску; примем лекарство, которое не хотим, вместо того чтобы справляться с последствиями отказа. Короче говоря, мы жертвуем нашими долгосрочными целями в пользу краткосрочной выгоды. А значит, атака «я не справлюсь» может превратить нас в гедонистов, искателей острых ощущений и заставить жить одним днем.

Нейробиология может многое рассказать о том, почему мы, люди, предпочитаем легкие решения. Однозначного ответа пока нет, но большинство согласны с тем, что мы так запрограммированы. Однако «запрограммированы» не значит «невозможно изменить», это лишь значит «трудно изменить».

Если вы уверены, что не справитесь, это значительно способствует стрессу: настолько, что является частью определения понятия «стресс». При этом на самом деле стресс бывает двух видов: хороший и плохой.

Полезный стресс называется «эустресс». Представьте радостное возбуждение от женитьбы, окончания важного и интересного проекта или катание на американских горках[22].

Вредный стресс известен как «дистресс», но со временем слово сократилось до «стресс».

В Великобритании стресс на работе является основной причиной болезней и прогулов. Официальное определение стресса, связанного с работой, которое приводит Управление по охране труда в Великобритании (англ. Health and Safety Executive, сокр. HSE), звучит так: «Негативная реакция людей на чрезмерное давление или другие требования, предъявляемые к ним на работе». Проще говоря, если вы чувствуете, что можете справиться с давлением, вы будете испытывать хороший вид стресса, а если чувствуете, что не справитесь, – плохой.

Определение HSE подходит не только для работы, но и практически для всех ситуаций, какие только могут прийти в голову: учеба, жизнь, люди, доходы, положение в обществе и прочее – везде, где есть реальное или вымышленное давление со стороны окружающих или ситуации.

Стресс – собирательный термин. В зависимости от обстоятельств он может привести к вспышкам гнева, депрессии, тревоге, зависимости и так далее. Одна клиентка обратилась ко мне, потому что испытывала стресс. Когда я спросил ее, что вызывает стресс, она

ответила: «Все!» Едва мы затронули НПФ, едва я познакомил ее с этим понятием, не начав даже применять его к требованиям, клиентка осознала, что была крайне нетерпима ко всему и ко всем, но главным образом к дедлайнам и людям, которые их не выполняли и не делали работу так, как она хотела. Когда дела шли не по ее плану, она испытывала такое давление, с которым, как ей казалось, невозможно справиться. Клиентка поняла, что чаще всего, чтобы снять напряжение, она использовала одну и ту же фразу: «Да сделайте же это, черт возьми!» В ее случае это было не утверждение, и не приказ, и даже не попытка задеть окружающих, а скорее что-то вроде щита или оберега. Это был нездоровый способ снизить испытываемое давление. Так происходило на работе.

Дома она находилась в не меньшем напряжении, в основном из-за того, что, хотя и тут ее подмывало сказать: «Да сделайте же это, черт возьми!», она не могла сказать этого, ведь в данном случае имела дело с домочадцами, а не с подчиненными. Так или иначе клиентка достаточно быстро поняла, что живет в практически постоянной фрустрации и что ее мантра значит «я не справлюсь». Это подразумевало, что она не терпела оправданий, не доверяла другим выполнение задач в срок, не верила, что кто-то будет соответствовать ее завышенным стандартам, не выносила, когда люди задавали слишком много вопросов вместо того, чтобы просто пойти и сделать, а также когда они делали работу не так, как сделала бы она сама.

РЭПТ выделяет четыре типа «я не справлюсь»:

- эмоциональная нетерпимость – когда вы не можете справиться с эмоциональным стрессом;
- нетерпимость права – когда вы не можете справиться с несправедливостью или неполучением того, что вам причитается;
- нетерпимость дискомфорта – когда вы не можете справиться с трудностями или неприятностями;
- нетерпимость, связанная с достижениями, – когда вы не можете справиться с недостижением своих целей.

Люди уверены, что не справляются с работой, не выносят кого-то из окружающих, не терпят препятствий, не могут совладать с теми или иными ситуациями и так далее. Ах да, есть и такие, кто уверен, что не выдержит, если не будет всегда и везде приходить вовремя. У НПФ есть родственник послабее, известный как «меня нельзя беспокоить»

или «мне нельзя мешать». Кроме того, по моему опыту, иногда слово «невероятно» – это замаскированное «я не справлюсь».

Родственники «я не справлюсь»

Если вы заядлый прокрастинатор, вполне вероятно, виной тому НПФ. Порой вы откладываете то, что давно пора бы сделать, потому что вас атаковал поток мыслей «я не справлюсь». То есть сами вы искренне чувствуете, что не справитесь, но чаще всего это способ вашего мозга завуалированно намекнуть, что вы не хотите сейчас заниматься этим делом.

Вернемся к парню из предисловия, который хотел разобраться, почему не всегда вовремя чистил аквариум. Хотя преподаватель правильно отметил, что никто не будет много платить психотерапевту за решение такой пустяковой проблемы, ответ лежал на поверхности. Студент придерживался нездорового убеждения, и это убеждение было «меня нельзя беспокоить». Поэтому он откладывал чистку аквариума до тех пор, пока тот не становился действительно очень грязным и пока грязь не начинала угрожать жизни рыбок.

Избегание трудных ситуаций мешает нам решать проблемы конструктивно или вовсе не дает их решать: так, мы не можем завершить некомфортные отношения, уволиться с работы и так далее. Более того, установка «меня нельзя беспокоить» может помешать вам вести здоровый образ жизни или заниматься всем, что вы считаете скучным или трудным и отнимающим время или что просто требует больше усилий, чем вы готовы приложить.

Работая в Лондоне, я из года в год сталкивался со студентами, которые постоянно откладывали написание длинных работ, таких как диссертации и дипломы. Писать диплом скучно (если только вам не нравится это делать). Вы сидите в помещении за столом, читаете скучные, сухие книги и научные статьи. Обычно срок сдачи совпадает с окончанием августа; то есть основная работа приходится на весну и августа. Но ведь эти месяцы – время для веселья. Зима закончилась, все в цвету, дни становятся длиннее, и всегда есть чем заняться. Гулять ночь напролет или провести ее с кем-то классным – разве кто-то откажется от подобного после долгой и суровой зимы? В то время как исследования, чтение и написание научных работ наводят скуку и

напрягают. Дипломная работа требует усилий и жертв, а ведь вас нельзя беспокоить. Вы обещаете себе, что сядете за работу, но тут раздается телефонный звонок, и кто-то интересный зовет вас весело провести вместе время. Так что вы радостно соглашаетесь и идете гулять, обещая себе, что возьметесь за дело завтра или на выходных, или самое позднее на следующей неделе. Бывает и так, что вы садитесь за работу, но быстро теряете интерес и идете заниматься чем-то, что кажется вам полезным, хотя на самом деле таковым не является, например, делаете уборку на кухне или в комнате. Конечно, дом теперь сверкает чистотой, но ведь диплом сам себя не напишет, а сроки постепенно начинают поджимать. И вот дедлайн, ухмыляясь, уже смотрит вам в лицо, а вы сидите у меня в кресле и причитаете: «Я не знаю, почему я все время так делаю».

Да из-за низкого порога фрустрации – вот почему.

Слово «невероятно», по моему опыту, также может означать НПФ. Так было у многих моих клиентов. Порой происходит что-то по-настоящему ужасное или шокирующее, или кто-то делает что-то действительно немыслимое. И люди зацикливаются, буквально подсаживаясь на это «невероятно». Они не могут в это поверить. Они говорят что-то вроде: «Я не могу поверить, что он это сделал» или «Я не могу поверить, что это произошло, просто не могу». А ведь это лишь еще один способ сказать: «Я не справлюсь с этим знанием».

«Я не справлюсь», «я не вынесу этого», «я не могу разбираться с этим прямо сейчас», «меня нельзя трогать», «меня нельзя беспокоить» и «невероятно». Все это – убеждения НПФ. Они будут мешать вам, приведут к очень плохим эмоциональным и поведенческим результатам и не помогут в достижении целей.

Простой трюк

Прежде чем мы перейдем к оспариванию низкого порога фрустрации, я хочу обсудить с вами прокачку ваших «но». Нет, это не опечатка, я имел в виду не «ног»[23], а именно «но». Сама по себе это не техника РЭПТ, но, если вы страдаете от низкого порога фрустрации, она может быть на удивление эффективной.

Допустим, вы купили абонемент в фитнес-центр, решили привести себя в форму и подтянуть тело, но каждый вечер, приходя с

работы, вы говорите себе: «Ну да, я хочу пойти в зал, *но* я слишком устал». И не идете. Или вы сели на диету, но то у кого-то день рождения, то на работе повод и коллеги приносят в офис торты и конфеты, то еще что-нибудь. «Да, я помню, что хочу сбросить пару килограммов, *но* этот торт так аппетитно выглядит», – думаете вы и едите торт. И так каждый раз. Проблема в «но» и в том, что за ним следует. В первом случае вы концентрируетесь не на тренажерном зале, а на усталости, поэтому не идете в зал; а во втором думаете не о цели сбросить пару килограммов, а о торте. Так что вы едите торт.

А что, если, придя домой с работы, сказать себе: «Да, я знаю, что устал, но я действительно очень хочу пойти в зал». Что произойдет тогда? А когда кто-то из коллег будет раздавать тарелки с пышным и сочным тортом, попробуйте сказать: «Да, я знаю, что торт выглядит безумно аппетитно, но ведь я так хочу сбросить пару килограммов». Как вы поступите в этом случае?

Есть вероятность, что вы пойдете-таки в зал и скажете решительное «нет» торту, потому что вы поменяли местами «но» и переместили акцент в предложении на то, чего действительно хотите.

Один мой клиент, после того как я научил его основам РЭПТ и разнице между требованием и пожеланием, вернулся с поразительным откровением. В фирме, где он работал, все очень любили пончики, шоколад и печенье, и его целью было научиться говорить «нет» этим трем вещам. Он заметил, что в следующий раз, когда в офис принесли пончики, каждый, кто сказал: «Ой, мне правда нельзя, но они прекрасно выглядят», съел один (или несколько) пончиков; но тот единственный человек, который сказал: «Ммм, я бы хотел, но я слежу за фигурой», отказался и не взял ничего.

Попробуйте прокачать свои «но» на этой неделе. Я ничего не обещаю, но никогда не знаешь, чего способен достичь.

Наш помощник – оспаривание

Теперь мы вновь займемся оспариванием, ведь как и предыдущие нездоровые убеждения, все ваши «я не справлюсь» ложные, бессмысленные и совсем вам не помогают.

Быстрый вопрос: вы не умерли? Не прекратили свое существование? Вы же не читаете это, лежа в могиле? Разумеется, вы однозначно ответите «нет». В противном случае я выбрал не ту профессию и много лет назад мне следовало стать практикующим медиумом. Раз вы живы, тогда то, что вы не выносите и с чем не справляетесь, просто не может быть правдой. Задумайтесь над буквальным значением слов «я не выдерживаю». Если вы в прямом смысле слова не могли бы что-то выдержать, значит, вы были бы мертвы, это бы вас прикончило, вы перестали бы существовать.

Тем из вас, кто пока еще не верит мне, я расскажу о лобстерах. Вы когда-нибудь ели лобстера? Знаете, как их обычно готовят? Берут живого лобстера и отправляют в кастрюлю с кипящей водой. В процессе лобстер умирает, потому что не может перенести пребывания в кипятке. В принципе, и вы бы не смогли. Если мы решим взять вас для блюда лобстер в соусе термидор, не уверен, что ваше мясо будет достаточно сочным, но точно знаю, что вы не переживете варку в кипятке. Вы умрете. Именно это буквально означает «я не выдержу». Вы являетесь живым доказательством, опровергающим любые «я не справлюсь». Тот факт, что вы живете, дышите, ходите и говорите, доказывает, что «я не выдержу» – неправда. Так что подумайте обо всем, что, по вашим словам, вы не выдержите, а затем оспорьте это, вспомнив, что вы живы. Вы справлялись и продолжите справляться.

Возьмем, к примеру, убеждение «я не переживу опоздания». Это неправда. Несмотря на задержку, вы не умерли и в итоге добрались до цели. Конечно, вы могли пропустить встречу или, возможно, вам пришлось работать допоздна, и это может вызвать затруднения. Но трудности не убивают.

Я часто задерживаюсь в дороге по четвергам, когда езжу поездом в Лондон и обратно, но жизнь от этого не прекращается. Я переношу это[24]. Да, возможно, вы справляетесь с трудностями не так хорошо, как вам хотелось бы. Такое случается. Не всегда все получается так легко, как мы хотим. Если вы раздражены, тревожитесь или подавлены, если в качестве стратегии выживания вы принимаете успокоительное или алкоголь, можно с уверенностью предположить, что вы не очень хорошо справляетесь с делами, что они кажутся вам трудными, пугающими или ставят вас в тупик. Однако, даже считая

что-то трудным, вы логически переходите к тому, чтобы справиться с этим, выдержать это, пережить это.

Вернемся к соблюдению графика. Вполне разумно говорить: «Я горжусь своей пунктуальностью, поэтому не приходить всегда вовремя для меня трудно» или «Опоздания сильно портят мой день». Но нет никакого смысла во фразе: «Я терпеть не могу опаздывать, потому что мне это не нравится». Одно рационально (мне это сложно), а другое – нет (поэтому это невыносимо); в этих фразах говорится о двух разных вещах, поэтому одно нельзя сделать логическим выводом из другого. Если бы это утверждение имело смысл, то логически нам пришлось бы применить это правило к каждому человеку. Где бы мы были, если бы люди не могли терпеть задержки? Нас бы уже не было, мы бы вымерли; или мы до сих пор сидели бы в океане, глядя на сушу и думая: «Что-то мне туда не хочется». Человеческие существа каждый день сталкиваются с теми или иными трудностями, так мы растем и развиваемся, благодаря этому мы становимся более жизнеспособными.

Убеждение, что вы не справитесь и не переживете что-либо, совершенно точно вам не помогает. Оно приводит к расстройствам, лишает вас психологической устойчивости и энергии, ослабляет вас, не дает вам применять разумные стратегии преодоления трудностей (такие, как «продолжать делать» и «решать проблемы») и позволяет нездоровым стратегиям (таким, как избегание, откладывание, алкоголь и наркотики) занять их место. А в крайне тяжелых случаях это доводит до того, чтобы задумать, спланировать и даже совершить попытку самоубийства.

Люди, уверенные, что не переживут, если не приедут вовремя, склонны приезжать на встречи абсурдно рано. Одна из моих клиенток, которая действительно была повернута на пунктуальности, приезжала на наши встречи настолько рано, что у нее оставалась куча времени. Она убивала его, выпивая по несколько чашек кофе в ближайшем кафе. Во время сеансов она была очень дерганой и часто просилась в туалет.

Если вы читаете эту книгу, несмотря на все брошенные вами фразы из серии «я с этим не справлюсь», в конечном итоге вы выжили. Вы справились со всеми трудностями и вызовами, которые преподносила вам жизнь. Это стопроцентный успех. Круто, правда?

Насколько мне известно, каждый из общавшихся со мной в отеле туристов вернулся домой живым и здоровым, и, вероятнее всего, все

они продолжили покупать туры в солнечные и теплые края, которые, по собственным словам, не выносили уже на пятый день отпуска.

В общем, избавьтесь от «я не справлюсь» и подобных фраз. Им не место в вашем словаре, в вашей голове и вашем мировоззрении. Кроме, разумеется, тех случаев, когда вы имеете в виду что-то, что действительно вас убьет[25].

Вернемся к моему убеждению о толпах. Был ли я уверен, что преграждающие мне путь люди – нечто невыносимое, с чем я не могу справиться? Абсолютно. «Не выношу, когда люди оказываются у меня на пути», – говорил я. На самом деле это убеждение засело у меня в голове прочнее, чем какое-либо другое. Скопления людей были для меня совершенно невыносимы. Однако это было ложным убеждением: я же не умер оттого, что кто-то преградил мне путь. Никто из врезавшихся в меня, наступавших на ногу или просто останавливавшихся как вкопанные прохожих не стал причиной моей гибели. Да, мне было тяжело находиться в людных местах, где народ толпился и хаотично перемещался, но только из того, что это создавало мне трудности, нельзя было заключить, что это невыносимо. Будь это так, тогда, продолжив логическую цепочку, мы бы сказали, что преграждающие путь люди могут стать причиной вымирания.

И, безусловно, это драматическое убеждение нисколько мне не помогало. Из-за него я избегал многолюдных мест, даже тех, которые мне действительно нравились. Если я оказывался там, где было скопление народа, или добирался до людного места, которое мне нравилось, то моего терпения хватало очень ненадолго. Все это часто приводило к слезам и крикам ужаса[26].

Применяйте оспаривание и к родственникам «я не справлюсь»: «меня нельзя беспокоить» или «невероятно». «Меня нельзя беспокоить» – неправда. Если вас хоть раз побеспокоило то, что раньше не должно было (посещение спортзала, выполнение проекта, написание диплома или что там у вас), – это и есть доказательство того, что утверждение «меня нельзя беспокоить» ложно. Называть что-либо невероятным тоже неверно. Каким бы пугающим или удивительным ни было это событие, оно произошло. Не произойди оно, вы бы не пребывали в состоянии отрицания.

Считать что-либо скучным или признавать, что вам сложно замотивировать себя этим заниматься, разумно; говорить «Меня нельзя

этим беспокоить» только потому, что вам скучно или вы не видите стимула, – неразумно, а значит, не логично. Только то, что вам трудно поверить во что-то, не значит, что это невероятно. Это разные понятия, и одно логически не следует из другого.

Убежденность, что вас «нельзя беспокоить», не помогает вам: она приводит к прокрастинации, откладыванию на завтра того, что нужно сделать сегодня. «Я не могу в это поверить» тоже не помогает и удерживает вас в состоянии шока и отрицания. Люди, убежденные в том, что не могут поверить во что-либо, с большим трудом преодолевают события, в которые якобы не могут поверить.

В общем, если у вас приступ «я не справлюсь», известный также как «я этого не переживу», или низкий порог фрустрации, иногда выражаемый фразами типа «меня нельзя беспокоить» или «не могу поверить», просто вспомните, что это ложь, это бессмысленно и это вам не помогает.

Держа это в голове, мы можем перейти к последнему нездоровому убеждению, четвертой мысли, которая вас подставляет, пожалуй, самой живучей, коварной и распространенной. Придерживающиеся этого убеждения люди могут испытывать очень-очень поганые чувства как по отношению к себе, так и к другим. И это совсем не весело…

Унизительные замечания

Никто не заставит вас почувствовать себя неполноценным без вашего согласия.

ЭЛЕОНОРА РУЗВЕЛЬТ

Последняя мысль, способная подставить вас по полной программе, – четвертая в нашем тошнотворном квартете нездоровых убеждений, которые беспокоят, разрушают и, как правило, приводят к плохим психологическим результатам, – на практике может принять одну из трех форм.

Когда люди не получают того, что, по их требованию, «должно» быть; когда что-то идет не по плану; когда кажется, что все направлено против них, люди склонны либо 1) унижать самих себя, либо 2) унижать других, либо даже 3) унижать окружающий мир.

Унижение самого себя в РЭПТ называется «самоосуждением». Склонные к нему люди часто кажутся себе глупыми, бестолковыми, бесполезными, никчемными неудачниками (или называют себя разными нецензурными бранными словами). Унижение окружающих известно как «осуждение других», и в этом случае вы склонны считать окружающих глупыми, бестолковыми, бесполезными, никчемными неудачниками (или применяете нецензурные бранные слова к ним, а не к себе).

Люди также могут применять эти слова к миру в целом (например, «никчемный мир», «жизнь никуда не годится») или к отдельным аспектам жизни, таким как работа («скучно») или отношения («полный отстой»). Это называется «осуждением мира». Опять же, все это можно обзывать непечатными словами и выражениями.

Как и в случае с «я не справлюсь», мы не всегда действительно имеем это в виду. В разговоре можно часто услышать фразы типа: «Боже, какой я козел» или «Ну ты и придурок», но люди не говорят это всерьез, не беспокоят себя и других этими высказываниями или вообще произносят это весело, дружелюбно и нежно.

Но порой мы все-таки говорим это всерьез: когда паникуем и когда все валится из рук; когда злимся, волнуемся, расстраиваемся; когда предъявляем нездоровые требования. В такие моменты мы именно это и хотим сказать. Слова становятся глобальными определениями, всеобъемлющими терминами, и мы перестаем видеть себя, других или какие-то вещи иначе. Здесь унижение – это не невинный комментарий или веселая шутка; это определяющая характеристика.

У некоторых людей легкая форма неуверенности в себе: они чувствуют себя немного неудачниками, поэтому начинают считать себя таковыми. Они чувствуют себя немного глупыми по сравнению с другими, поэтому приходят к выводу, что глупы. Но есть люди, у которых все намного-намного серьезнее; это полное и абсолютное отвращение, огромная ненависть к себе. Они считают себя жалкими неудачниками – совершенно бесполезными, бестолковыми, жирными, уродливыми, глупыми, никчемными отбросами.

Такие люди могут не только ненавидеть себя, но также впадать в депрессию и чувствовать вину за то, что являются неполноценными, бесполезными ничтожествами. Короче говоря, их самооценка разбита вдребезги. За что вообще можно так сильно себя ненавидеть?

Одна из наиболее распространенных проблем, с которыми люди обращаются за психологической помощью (непосредственно или в рамках решения прочих проблем), – это отсутствие самоуважения или недостаток уверенности в себе. Я сбился со счета, сколько раз люди приходили ко мне из-за того, что у них прямо или косвенно возникали подобные трудности. И проблема кроется в самом понятии: самоуважение.

Уважать – значит почитать, восхищаться, высоко ценить, дорожить, признавать и хвалить. Само английское слово esteem происходит от латинского aestimare (оценивать). Итак, в самоуважении вы в буквальном смысле признаете или оцениваете себя. Вы ставите себе оценку.

Некоторым людям свойственно переоценивать себя. Такие то и дело говорят: «Посмотрите на меня, какой я потрясный!» Но, будем честными, люди, которые слишком высоко оценивают себя, редко или даже никогда не обращаются к психотерапевту. За все годы практики ко мне ни разу не приходили со словами: «Вы можете помочь мне? Я

себя переоцениваю, чувствую, что я просто офигенный, мне нужно, чтобы вы помогли мне спуститься с небес на землю»[27].

Большинство людей, особенно те, кто обращается за психологической помощью, и, к сожалению, еще больше тех, кто не обращается, склонны недооценивать себя. Некоторые откровенно очерняют себя, в общем-то, не имея на то никаких оснований.

Основывать свою уверенность на том, как вы оцениваете себя, – весьма опасная игра.

«Самооценка – величайшая болезнь, известная человечеству, – сказал Альберт Эллис, – потому что она условна». Чем больше разного происходит у вас в жизни, тем больший успех вы наблюдаете и тем выше ваш уровень уверенности в себе. Однако чем больше вы ошибаетесь, косячите и чем больше неудач с вами происходит, тем ниже ваш уровень уверенности.

Проблема в том, что мы оказываемся правы и неправы, достигаем успеха и терпим неудачи ежедневно, и, когда мы играем с самооценкой, наша уверенность в себе становится похожа на игрушку йо-йо. Она взлетает вверх и тотчас же падает в зависимости от того, достигли мы успеха или нет. Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз и так далее. Утомительно, не правда ли?

Кроме того, в части проблем с уверенностью большинство из нас оценивают себя чрезмерно негативно. Поэтому если дела обстоят очень плохо, йо-йо зависает в нижнем положении. Если что-то идет не так, люди обобщают оценку: провалили экзамен на права – значит вы полная бестолочь; ошиблись где-то – конченый недотепа; пару раз не повезло в отношениях – неудачник в любви; скатываетесь в депрессию – в итоге считаете себя полным ничтожеством.

Это проще всего: сыграть в оценку и оказаться проигравшим. Мы живем в мире, который играет в оценки: в школе, на работе, на телевидении, в журналах – почти везде. Нас учат соревноваться, быть лучше, постоянно совершенствоваться и внушают, что жизнь не стоит того, чтобы жить, если мы не живем как можно лучше.

И к сожалению, некоторым людям даже их семьи, друзья и вторые половинки внушают, что они ничего не стоят, и постепенно они сами все больше в это верят и в конечном счете это начинает им казаться единственным правдоподобным мнением.

Очень просто оглядеться вокруг и увидеть, что у всех остальных дела обстоят намного лучше, чем у вас, и вы на их фоне проигрываете. Если вы чувствуете себя неудачником, значит, так и должно быть: вы неудачник, вы отстой. Если кто-то постоянно грубит вам, тогда он, должно быть, полный осел, идиот и отстой; если вы не удовлетворены своей работой, тогда она совершенно бесполезна, не имеет никаких преимуществ и тоже отстой.

Возвращаясь к примеру с пунктуальностью, кто-то может сидеть в опаздывающем поезде и думать, накручивая себя: «Я должен всегда приходить вовремя, я сам виноват, что не получается, какой же я идиот». Другой, сидя в том же поезде, говорит себе: «Я должен всегда приходить вовремя, это менеджер виноват, что не получается, какой он идиот» – и злится на дежурного менеджера компании-перевозчика. Третий пассажир того же поезда будет думать: «Я должен всегда приходить вовремя, во всем виновата компания-перевозчик, она просто ужасная». Его злость будет более обобщенной[28].

Но так ли все на самом деле? Представим, что вы действительно сами виноваты в том, что опаздываете, – разве это ваша полная характеристика? Неужели вы ничего из себя не представляете, кроме этой неудачи? Если на самом деле виноват сотрудник, или оператор перевозок, или все трое – неужели это все, что можно сказать о вас? Это несколько однобоко, правда?

Но одно измерение возможно только в математике. Люди и обстоятельства намного сложнее. Как однажды выразился бывший клинический психолог и писатель доктор Пол Хок, «я» – это «все мыслимые вещи в вас, которые можно оценить»[29].

И он имел в виду абсолютно все. То есть это определение включает в себя ваши мысли, чувства, поведение и навыки (или их отсутствие), а также ваши достижения, неудачи, внешность и многое другое – абсолютно все от рождения до смерти, все, что вы когда-либо делали и когда-либо будете делать начиная с этого момента.

С этой точки зрения совершенно отрицательная оценка себя на основе одного или двух нежелательных качеств вообще не кажется оправданной, верно?

Сколько вам сейчас лет? 22, 37 или 84? Неважно, я хочу узнать вот что: вы можете сесть и оценить каждый аспект себя до настоящего момента? Можете ли вы предсказать и оценить все, что только может

прийти вам в голову в будущем? Можете взять лист бумаги и поставить галочку для каждого положительного аспекта и крестик – для отрицательного? Конечно, попробовать можно, но это будет даже более масштабное предприятие, чем проект «Геном человека»[30].

Если вам удастся найти хотя бы что-то позитивное в своей жизни, хоть какие-то достижения, значит, то, что вы полный неудачник, – неправда. Пусть вы завалили один экзамен – нет смысла называть себя полным тупицей. Только оттого, что вам пару раз не повезло в отношениях, не стоит говорить, что вы недостойны любви (хотя, конечно, вы чувствуете себя никому не нужным). Для доказательства достаточно лишь одной галочки: всего одна галочка на вашем портрете докажет, что вы не неудачник, не глупый или не недостойный. Но у вас всяко больше одной галочки. И каждая галочка – это доказательство.

Мы всегда можем подкрепить это объективными рассуждениями. Мы можем воспользоваться оспариванием, спросить, верны ли эти унижающие убеждения, имеют ли они смысл и помогают ли они вам. (Жирный намек: нет.)

Самоосуждение ложно: оно не может быть правдой. Если бы вы составили список своих навыков, достижений, квалификаций (академических, профессиональных или жизненных), вещей, которыми вы гордитесь, того, что вы сделали хорошо или правильно – что бы этот список включал? Если вы поставите ряд галочек, чтобы обозначить свои успехи, сколько их будет и что они будут значить?

Не стесняйтесь, если у вас есть под рукой бумага и ручка, напишите этот список прямо сейчас: хотя бы несколько вещей, подходящих под описанное выше. Или просто мысленно составьте короткий список: галочка за галочкой.

Пункты этого списка – факты и доказательства; каждый пункт доказывает, что вы не можете быть бестолочью, бесполезным, недостойным или полным неудачником. Будь это так, разве в списке были бы галочки? Ответ «нет», ведь вот они, галочки, и даже довольно много. Что бы вы ни чувствовали, у вас перед глазами есть свидетельство против этого убеждения. Да, возможно, ваша уверенность сейчас на таком низком уровне, что вам сложно что-то придумать. Неважно. Даже если вы смогли придумать одну или две вещи, этого уже достаточно, чтобы подтвердить, что вы не полный неудачник и идиот.

Взять, к примеру, меня: я осуждал себя в прошлом. Я чувствовал себя полным нулем, потому что в глубине души так считал. Я был уверен, что недостаточно хорош и что ошибки прошлого сделали меня неудачником, хотя у меня за плечами несколько дипломов и два высших образования. Я устроился на работу в престижный журнал после окончания университета, где изучал журналистику, а затем с нуля построил успешную психотерапевтическую практику. Мне нравится с помощью РЭПТ и гипнотерапии помогать клиентам выбираться из личных передряг. Я добр к людям и животным; я люблю свою собаку и всегда кормлю рыбок своих друзей, когда те уезжают в отпуск. Это галочки на моем изображении, положительные аспекты портрета. Как я могу быть полным неудачником, если могу привести такие доводы? А как насчет вас? Какие доказательства вы придумали, читая это?

Много лет назад у меня был клиент, который обратился ко мне, чтобы я помог ему преодолеть зависимость от марихуаны. Он так обдалбывался, что его бросил бойфренд и выгнали с работы. Все было настолько плохо, что даже дилер перестал продавать ему траву и посоветовал обратиться к специалисту, – так он и оказался у меня на приеме.

Он считал себя абсолютным нулем, полным неудачником.

Когда я попытался заставить его придумать что-то, в чем он хорош, найти положительные качества в его портрете, он не смог. Он был так подавлен, что не мог сказать о себе ничего хорошего. «Как? – мрачно спросил он. – Я настолько жалок, что даже мой продавец наркотиков отказывается меня видеть».

Через некоторое время я заявил: «Держу пари, я знаю кое-что, что у тебя хорошо получается».

Он подозрительно взглянул на меня.

– Более того, – рискнул я, – держу пари, я знаю, что у тебя получается лучше всех.

– Что? – недоверчиво спросил он. – Вы же меня совсем не знаете.

– Готов поспорить, ты делаешь лучшие косяки, – сказал я. – Уверен, ты можешь скрутить косяк даже в десятибалльный шторм с закрытыми глазами.

– Ушам своим не верю, – сказал он.

Это было рискованно, но я продолжил: «Держу пари, это правда или близко к правде».

– Ну-у, да, – ответил он. – Но я могу не только это.

Затем, будучи еще немного умасленным, он начал рассказывать обо всем, что у него хорошо получалось до того, как он стал курильщиком травки.

Мы все делаем ошибки, но эти ошибки не стирают наши прошлые заслуги и не ставят крест на будущих успехах.

Называть себя неудачником, глупцом, нулем или чем-то подобным бессмысленно. Да, есть вещи в жизни, в которых вы потерпели неудачу. Вы ошибались и были неправы. Существуют вещи, в которых вы просто не разбираетесь. Можете составить список этих вещей, если хотите.

Вы можете, однако, оценивать отдельные аспекты своей личности. Я, например, не умею мастерить что-либо руками и считать. Я совершал ошибки (некоторые были очень серьезными, то есть настолько серьезными, что давайте лучше заметем их под ковер и навсегда о них забудем). Еще я лишился работы в том престижном журнале; я по неосторожности делал людям больно, проваливал собеседования, не узнавал знакомых. Я могу быть властным. Я подводил людей. Можно продолжать этот список крестиков на моем портрете, моих отрицательных сторон. Они есть у каждого из нас.

Теперь, если бы я сказал вам: «Я завалил экзамен по вождению, поэтому я полный неудачник», вы бы согласились, что я говорю разумно? Надеюсь, что нет. А что, если бы я сказал: «На самом деле я немного приврал, по правде говоря, я провалил экзамен по вождению уже сто раз, так что это должно означать, что я неудачник». Тут вы бы сказали, что я делаю разумный вывод? Надеюсь, все еще нет. А что было бы разумно предположить?

Возможно, у меня не сложились отношения с инструктором по вождению и, если сменить инструктора, можно изменить результат. А может, я нервничаю перед экзаменами. Можно разобраться с этим с помощью РЭПТ, взять тревогу под контроль, и результат будет совсем другим. А может, просто следует признать, что вождение не мое и меня вообще не стоит пускать за руль. Возможно, стоит отказаться и от мечты стать таксистом. Но вот главный аргумент: то, что я никудышный водитель, не делает меня плохим человеком. Неудача в

чем-то или даже в нескольких вещах не превращает меня в полного неудачника. Одно логически не следует из другого.

Разумеется, самоуничижение вам не помогает. Оно подавляет вас, заставляет нервничать, разъедает вашу веру в себя, пока у вас ее не останется; оно заставляет вас сравнивать себя с другими и всегда, всегда терпеть неудачу. Фактически, оно лишь мешает вам.

Итак, самоосуждение неправда, оно бессмысленно и не помогает вам. А как насчет осуждения других людей? Что ж, они не бесполезны, не глупы, не ничтожны или не отвратительны <вставьте здесь ругательство по выбору>.

С другими людьми ситуация та же, что и с вами. Возможно, вы их плохо знаете или совсем не знаете, но у каждого из них есть галочки на портрете. Все они имеют положительные качества и тому подобное. Они обладают навыками и квалификациями (академическими, профессиональными или жизненными), у них есть сильные стороны и вещи, в которых они хороши. Есть те, кто их любит, и они, вероятно, делают людям приятное. Может быть, не вам и не всегда, но делают. Если вы можете подтвердить хотя бы один-единственный положительный аспект другого человека, тогда он не может быть тем, кем вы его считаете: это просто неправда.

Как и у вас, у них есть недостатки, слабости и плохие качества. Они тоже допускали ошибки. Возможно, они допускали ошибки с вами, и именно поэтому вы их сейчас унижаете. Но недостатки не делают их полными неудачниками; ошибка (или две, или несколько) не превращает их в ничтожеств. Нет никакого смысла в том, чтобы судить человека, основываясь на одном, двух или нескольких негативных качествах.

Также это не помогает вам. И дело тут не в других, а в вас: осуждение окружающих мешает вам, вы злитесь, демонизируя оппонента. Вы обижаетесь. Это может даже заставить вас ненавидеть, оскорблять и унижать тех, кого вы любите.

Есть простое упражнение, которое применяют в некоторых психотерапевтических группах, особенно по управлению гневом. Психотерапевт приносит большую чашу с камнями (большими камнями) и просит участников взять по камню за каждую обиду, которая у них есть. За. Абсолютно. Каждую. Затем участников просят носить эти камни в карманах целую неделю. Как вы думаете, каково

им? Тяжело, должно быть? Обременительно? Вот что делает с вами осуждение других людей. Как вы думаете, каково это, когда в конце упражнения камни кладут обратно в чашу? Как бы вы себя чувствовали, если бы перестали осуждать других прямо сейчас, сегодня?

Перейдем, наконец, к осуждению мира. Во-первых, мир не такой уж и дерьмовый. Иногда так может показаться, особенно когда смотришь или читаешь новости. Но это не так. Прямо сейчас подумайте о трех вещах, которые вам нравятся в мире. Это может быть мороженое, радуга, слоны – что угодно. То же можно сделать и с вашей работой: она не совсем поганая, даже если прямо сейчас она вас страшно раздражает. Придумайте три вещи, которые вам нравятся в ней: например, она позволяет вам оплачивать счета, или у вас приятные коллеги, или она близко от дома.

Если вы смогли обнаружить положительные моменты в чем-либо, значит, эти вещи не могут быть настолько бесполезными, погаными или отстойными, как вы говорите. Да, в мире, работе и других жизненных ситуациях есть негатив. Но наличия негатива недостаточно, чтобы окончательно списывать их со счетов, осуждая как полностью и безусловно провальные.

Опять же, осуждение мира и жизни вам не помогает. Вас постигнет разочарование в мире или работе; вы станете обеспокоенным и неэффективным, но, по всей вероятности, ничего не сделаете с этим.

Возьмите пунктуальность. «Я должен всегда приходить вовремя, – говорите вы, – а если нет, то я сам во всем виноват, какой же я идиот». Или вы можете считать идиотом сотрудника транспортной компании, или заявить, что сама компания – позор и недоразумение.

Но если вы опоздали – вы опоздали. Неважно, по чьей вине это произошло, но говорить, что по этой причине вы или сотрудник компании (как минимум, он занимает эту должность) идиот, просто неверно; неправда и то, что компания-перевозчик никуда не годится, ведь и о ней вы можете сказать что-то хорошее. Даже если вы опоздали по собственной вине, даже если вы совершили идиотский поступок, все равно нет смысла называть себя полным идиотом только потому, что вы сделали что-то глупое. «Это было глупо» и «я идиот» – разные вещи. Одно логически не вытекает из другого.

То же самое и с работником транспортной компании, и с самой компанией. Стоит ли повторять, что ни одно из этих убеждений вам не помогает? Поезд в любом случае опаздывает, только вы злитесь на себя, или кричите на служащего, или в ярости выбегаете из вагона.

Вернемся к моему убеждению о толпах. Унижал ли я? Еще как, только не самого себя: со мной все было в порядке, я был прав, и это не я преграждал себе дорогу. К миру у меня тоже претензий не было. Нет, я осуждал других людей. Они были для меня полными идиотами. Не только те, которые действительно оказывались у меня на пути, а все. Дело в том, что я смотрел с подозрением на всякого двуногого, находящегося в людном месте, потому что каждый из них мог либо сам оказаться у меня на пути, либо стать причиной, по которой это сделает кто-то еще; следовательно, все они были полными придурками[31].

Это, конечно, неправда. Разумеется, я не знал этих людей, но на уровне наблюдений они могли, по крайней мере, одеваться, передвигаться и ориентироваться в поездах, станциях, билетных кассах, фестивалях и тому подобном. Они говорили, значит, выучили языки. Предположительно, у них была работа, были квалификации, люди, о которых они заботились и которые, в свою очередь, заботились о них. Это не были полные придурки.

Также было нелогично заключить, что они были круглыми идиотами только потому, что им не повезло оказаться у меня на пути. Даже если это полностью их вина и они не смотрели, куда идут, не было никакого смысла называть их полными придурками из-за одной глупой ошибки. Наконец, это убеждение не помогало мне, заставляя осуждать и демонизировать окружающих. Ведь гораздо легче рассердиться и гораздо труднее посочувствовать другим людям, когда вы осуждаете их.

Унизительные замечания ложны, они бессмысленны и бесполезны. Даже если вы ненавидите себя всей душой (а, к сожалению, многие люди так делают), даже если вы считаете себя пустой тратой пространства, даже если вы чувствуете, что ваши достижения не смягчают это убеждение, вы все равно втюхиваете себе вагон бессмысленной, бесполезной лжи.

Эти негативные высказывания необходимо заменить чем-то более полезным, добрым и сочувствующим. Постараться принять себя,

других и жизнь во всей ее сложности и многогранности.

Уже совсем скоро мы познакомимся со здоровыми убеждениями.

Четыре мысли, которые взрывают вам мозг: подведем итоги

Теперь вы знаете, что четыре мысли, которые вам мешают, – это четыре нездоровых убеждения. Первое – **требование** (использование слов типа «должен – не должен», «следует – не следует», «надо» и «обязан»). Второе – **драматизация** (также известное как паникерство или преувеличение ужасности события). Затем мы поговорили об убеждении **«я не справлюсь»** (или низком пороге фрустрации). И наконец, об **унизительных замечаниях,** которые могут выражаться в форме самоосуждения, осуждения других и осуждения мира.

Требование было, есть и будет всегда. Если вас что-то беспокоит, говорит РЭПТ, ищите требование. Не все люди драматизируют, и, если вы драматизируете из-за какого-то одного требования, это не означает автоматически, что вы будете делать то же самое из-за другого. Не у всех есть убеждение «я не справлюсь», связанное с требованием. Точно так же не все склонны унижать и осуждать, и, если у вас есть осуждающее убеждение, вызванное требованием, это не обязательно значит, что так будет со всеми требованиями.

Но всегда ищите требование, всегда допускайте, что оно стоит за вашим беспокойством. Остальные убеждения рассматриваются в индивидуальном порядке.

Еще немного о пунктуальности. Один может сидеть в поезде, думая: «Я должен всегда приезжать вовремя, и это ужасно, если не получается». Другой может считать: «Я должен всегда приезжать вовремя, и я не вынесу, если не получится». А у некоторых людей может быть и убеждение, что это ужасно, и низкий порог фрустрации, связанный с опозданиями.

Кто-то может рассуждать так: «Я должен всегда приезжать вовремя, и, если не получается, это моя вина, я идиот». А кто-то будет думать: «Я должен всегда приезжать вовремя, и, если не получается, это чертов служащий виноват». Есть также вариант: «Я должен всегда приезжать вовремя, и, если не получается, это из-за перевозчика, эта компания никуда не годится».

Наконец, кто-то использует всю палитру, а именно: «Я должен всегда приезжать вовремя, и, если не получается, это ужасно, я этого не выношу, и это полностью моя вина, я придурок».

К счастью, у каждого из этих нездоровых убеждений есть здоровый и рациональный эквивалент. У вас может быть желание или потребность, но за ними будет стоять разумное убеждение. Вы можете продолжать оценивать, насколько плохи вещи и события, но адекватно. Вы можете и дальше признавать фрустрацию и необходимость преодолевать ее, но в полезной форме. И вы по-прежнему можете оценивать себя, других или мир, но гораздо более добрым и внимательным образом.

Пора познакомиться с четырьмя здоровыми мыслями, которые избавят вас от нездоровых убеждений и обеспечат психологическое благополучие. Они будут способствовать вашему умственному здоровью, помогут мыслить, чувствовать и действовать намного более разумно, с ними вы перестанете косячить и взрывать себе мозг.

Как вам такое?

Часть вторая
Четыре мысли, которые все исправят

Гибкие предпочтения

Гибкость мышления позволяет мудрому человеку сохранять объективность и наделяет его способностью подстраиваться под требующие изменений обстоятельства.

МАЛКОЛЬМ ИКС

Требования – это твердые убеждения, которые вам мешают. Это жесткое выражение какого-либо пожелания. Среди четырех мыслей, которые выносят вам мозг, они на первом месте. Требования ложны, бессмысленны и не помогут вам получить то, что, по вашему мнению, вы должны получить (на самом деле даже снижают ваши шансы получить это).

Есть ли выход из этого безумия? Можете ли вы исправить эту вредную мысль? Можно ли заменить нездоровое требование чем-то более здоровым, полезным и разумным? Ответ «да, можно». Познакомьтесь с гибкими предпочтениями.

Предпочтение – это убеждение, в котором вы выражаете то, чего *хотели бы*, в то же время признавая, что это не обязательно должно произойти. Вы заявляете о своем желании (я предпочитаю XYZ), а затем отрицаете требование (но у меня не обязательно должно быть XYZ).

Предпочтения могут выражаться оборотами «я предпочитаю», «я желаю», «я надеюсь», «я хотел бы» или другими с подобным смыслом. Но недостаточно просто сказать: «Я предпочитаю иметь…» Вы должны отменить свое предпочтение, добавив: «Но мне это не обязательно».

Это очень важный момент. Если вы просто озвучите предпочтение, но не отмените его, со временем оно рискует превратиться в требование. Часть, которая следует за «но», предотвращает это.

Иметь предпочтения совершенно нормально: все мы предпочитаем те или иные вещи. Предпочтения могут касаться мест отдыха, продуктов питания, а также того, как мы хотим, чтобы с нами

обращались окружающие и мир в целом, чего мы хотим от жизни на каждом ее этапе, к чему стремимся и так далее; можно даже иметь предпочтения относительно того, насколько близко могут находиться от нас другие люди, прежде чем мы решим, что они вторглись в наше личное пространство[32].

Придерживаясь своих предпочтений, мы остаемся психически здоровыми. Но, к сожалению, людям свойственно превращать наиболее сильные предпочтения в требования. Чем важнее для нас та или иная вещь, тем скорее мы начнем использовать слова типа «должен – не должен» для ее выражения.

Обычно так происходит с ключевыми понятиями: уважение, отношения, достижения (или их отсутствие), значимые события и так далее. В своей практике я раньше повторял: «Слушайте, никто не будет беспокоиться из-за чашки кофе». Впоследствии пришлось перестать так говорить, потому что нашелся такой человек.

У меня был клиент, очень требовательный генеральный директор компании, который привык к тому, что люди выполняют все его команды. Буквально. Если он говорил: «Сделайте это так», сотрудники делали в точности так, как он велел. Его нельзя было назвать нерассудительным: будучи начальником, он мог себе позволить быть требовательным. Но рассудительность покидала его, когда дело касалось всего лишь чашки кофе. Он любил определенный вид кофе, из определенной сети кофеен, с определенным растительным молоком, заваренный и поданный определенным образом до мельчайших деталей. Если что-то делалось не так, он выходил из себя, кричал, бранился и пинал стулья. После ему было стыдно и неловко, и он тратил целое состояние на шоколадки и цветы для извинений. «Я должен пить такой кофе, какой мне нравится, – говорил он. – В офисе его делают так, и здесь тоже должны делать по-моему».

Вот только в кофейне он уже не был генеральным директором: он был покупателем, причем чрезвычайно грубым.

Это не было переносом гнева (когда гнев по одному поводу выплескивается в другом месте и по другому поводу), клиент также не испытывал стресса в прочих сферах жизни (хотя мы и это исследовали). Он просто расширил свою требовательность босса до области, в которой не был боссом.

Чтобы иметь возможность показать свое лицо в местной кофейне, не пряча его за большим букетом гвоздик[33], ему нужно было признать, что, как бы он ни любил пить кофе определенным образом, он не *должен* был пить его определенным образом.

Предпочтение представляет собой все то, чего нет в требовании. Предпочтение гибкое и разумное, оно намного реалистичнее, чем любое требование, в нем заключено намного больше смысла, и оно может помочь вам в достижении цели. Предпочтения – путь к психологическому комфорту.

Совершенно нормально желать, чтобы все было под контролем, но помните, что вы не должны контролировать ситуацию постоянно. Совершенно нормально надеяться, что ваш партнер будет относиться к вам с уважением. Но важно понимать, что он не обязан это делать. К тому же вряд ли он будет демонстрировать вам свое уважение, если вы относитесь к нему с неприязнью и пренебрежением. Хотеть, чтобы все было идеально, тоже нормально, при условии, что вы осознаете: не всегда все будет на высшем уровне, на пять с плюсом и лучшим из лучшего.

Вы можете разволноваться, когда возможность контролировать ускользает от вас, расстроиться, когда партнер проявляет неуважение, или разочароваться, когда все ваши усилия не позволили достичь той высокой планки, которую вы поставили. Это более разумные проявления эмоций, чем, скажем, тревога, злость или стыд.

Поняв и сформулировав свои предпочтения, вы по-прежнему будете эмоционально реагировать на невзгоды или вызовы, но ваши эмоции будут здоровыми. Даже будучи отрицательными, они останутся рациональными – так же как ваши мысли, чувства и поступки, и в этом будет больше пользы для вас и окружающих.

Например, тот, кто требует, чтобы его уважал партнер или друг, скорее всего, будет злиться, если почувствует, что его не уважают. Это значит, что он заранее настраивается на ситуации проявления неуважения. Он может кричать, готовиться к драке или решительно требовать уважения. Однако, когда вы предпочитаете уважение, но при этом соглашаетесь с тем, что ваш партнер или друг не обязан уважать вас, вы можете расстроиться, когда уважение не проявляется, но не злиться. Вы будете чувствовать и вести себя по-другому. Как минимум, вы будете гораздо более спокойным и общительным.

И вот что любопытно: когда вы говорите о том, что вы предпочитаете, но в то же время признаете, что не обязательно должны иметь это, вы увеличиваете свои шансы получить желаемое. Не гарантируете, но повышаете вероятность.

Помните, я говорил: если у вас есть требование, что вы должны сдать экзамен, вы, вероятно, разнервничаетесь, плохо подготовитесь, не выспитесь и не покажете себя на все сто на следующий день? Что ж, если вы считаете, что предпочли бы сдать экзамен, но при этом соглашаетесь с тем, что не обязаны это сделать, вы будете меньше переживать по этому поводу. Слегка взволнованы – да, но не встревожены. Таким образом, качество вашей подготовки и сна улучшится, что, в свою очередь, положительно повлияет на вашу производительность в день икс.

Когда вы предпочитаете уважение, но признаете, что вас не обязаны уважать, вы думаете, чувствуете и ведете себя так, что скорее заслужите уважение. Когда вы предпочитаете быть лучшим, но понимаете, что не обязаны им быть, у вас остается мотивация сделать все хорошо, но этой мотивации не мешает страх и стресс возможного провала, а значит, вероятность преуспеть увеличивается. Как кто-то сказал в моей клинике на днях: «Я все равно буду стараться, но не буду перегибать палку». Когда вы предпочитаете (но не требуете), чтобы жизнь была лучше, чем она есть, но также принимаете ее такой, какая она сейчас, вы избавляетесь от депрессии. Вы также увеличиваете шансы улучшить свою участь.

Предпочтение (плюс признание того, что вам не обязательно иметь то, что вы предпочитаете) означает, что вы с большей вероятностью получите положительные эмоциональные и поведенческие результаты – не только для себя, но и для окружающих.

Первые две части этой книги предлагают вам пересмотреть взгляды на жизнь со всеми ее проблемами. Эти главы, посвященные здоровым убеждениям, побуждают вас принять другую философию перед лицом жизни и сопутствующих ей проблем.

Как однажды сказал живший в XIX веке знаменитый эссеист, философ-трансценденталист[34] и поэт Ральф Уолдо Эмерсон, «вся жизнь – эксперимент». Когда вы примете убеждения, описанные в этой и следующих главах, результаты, возможно, вас удивят. Некоторых это немного пугает первое время, но бояться нечего, вы в полной

безопасности. И если вам не понравятся результаты, вы всегда можете вернуться к своему прежнему образу мышления.

Но сделайте попытку и последите за собой. Что вы чувствуете, когда отказываетесь от требований и вместо этого принимаете гибкие предпочтения? Как вы действуете? Что вы делаете по-другому? Вы заметили перемены в том, как люди реагируют на вас?

И, самое важное, нравятся ли вам эти перемены?

Кое-что важное о предпочтениях

Некоторые люди меняют свои предпочтения способами, которые кажутся рациональными, но на самом деле такими не являются. Так, «я предпочитаю всегда приходить вовремя, но не обязан» превращается в «я предпочитаю всегда приходить вовремя, но это нормально, когда я не успеваю». Или «я предпочитаю приходить вовремя, но, когда я не успеваю, это не имеет значения».

Некоторые люди не зациклены на пунктуальности, они не могут прийти вовремя, даже если бы от этого зависела их жизнь. Другим просто наплевать, что вы ждете их битый час. Такие могут очень сильно опоздать и даже не заметить, что вы уже закипаете от гнева. «Привет», – скажут они с невинным видом, а затем поинтересуются, почему ваше лицо покрыто красными пятнами. (Те, кто предпочитает приходить вовремя, не относятся к этим людям.)

РЭПТ не пытается превратить того, кто следит за временем, в человека, которому плевать на пунктуальность. Это было бы странно и контрпродуктивно. Если у вас есть небольшой пунктик насчет того, чтобы приходить вовремя, для вас не будет нормой опаздывать, даже если пунктуальность станет предпочтением. Это все еще будет важно, потому что вы предпочитаете приходить вовремя, но не настолько, чтобы вы психовали по этому поводу.

Точно так же вам все равно будет небезразлично, что вы не пришли вовремя. Опять же, потому что вы предпочитаете приходить вовремя. Вам это не понравится, к тому же задержка может иметь негативные последствия, но не будет ужасной.

В общем, остерегайтесь фраз типа «это нормально» и «не имеет значения». Им нет места в ваших предпочтениях. Единственный

правильный способ выразить предпочтение – это признать, что вы не обязаны получить то, что предпочитаете получить.

Некоторых людей беспокоит, что, приняв предпочтения, они перестанут следовать за своими мечтами, обленятся, расслабятся, превратятся в размазню. Ничего подобного. Если вас все еще это волнует, расслабьтесь: мы поговорим об этом в разделе часто задаваемых вопросов в конце книги.

Итак, предпочтения – это не только все то, чем не является требование; они не только позволяют вам быть собой, но и обеспечивают отличные психологические результаты[35].

И снова оспаривание

Мы оспариваем нездоровые убеждения, задавая три рациональных вопроса:

Правда ли это?

Имеет ли это смысл?

Помогает ли мне это?

Они демонстрируют, что нездоровые убеждения неверны, не имеют смысла и не помогают. Но мы должны точно так же ставить под сомнение и здоровые убеждения. Как думаете почему? Почему бы не оставить здоровые убеждения в покое? Зачем нам оспаривать их так же эффективно, рационально и объективно, как и нездоровые убеждения?

Давайте вспомним мой пример про ученого. Итак, я только что провел успешный эксперимент, который перевернет наше представление о теории относительности Эйнштейна, и я считаю себя действительно очень умным.

Таким умным, что хочу изложить суть эксперимента письменно и опубликовать в научном журнале. Для этого я беру результаты и демонстрирую их старшим коллегам. Первое, о чем они меня спросят, это доказательства. И у меня они есть, я готов ими поделиться. Мои скрупулезные исследования и обоснования впечатлили комиссию – первое препятствие пройдено. Следующее испытание логикой. Имеет ли смысл мое исследование? Вывод логически следует из предпосылки? Если я продемонстрирую, что мои изыскания развиваются логически от начала до конца, я смогу еще на шаг

приблизиться к публикации. Наконец, мне задают прагматический вопрос: помогает ли мой эксперимент? Расширяет ли он предшествующие труды и добавляет ли что-то новое? Допустим, что да, скажем, эксперимент не просто расширяет то, что предлагал Эйнштейн, а разносит его труды в пух и прах. Что ж, ученые умы счастливы, я счастлив, все счастливы, и моя работа печатается в научном журнале. Всем шампанского, я угощаю!

Вопросы для оспаривания отлично подходят для проверки убеждений: не только для того, чтобы разрушить их, но и чтобы увидеть, что именно выдерживает такое тщательное изучение. В конце концов, мы же не хотим, чтобы вы сейчас заменили одно слабое и низкопробное убеждение другим, столь же слабым и низкопробным, не так ли? Итак, давайте применим такой образ мышления к предпочтениям.

Возьмем здоровое убеждение «я предпочитаю приходить вовремя, но не обязан это делать». Вы озвучили свое предпочтение и одновременно с этим отказались от требования. Это реалистично в том смысле, что, хотя вы немного повернуты на пунктуальности, вы также допускаете возможность задержек. Вы действительно предпочитаете приходить вовремя, но правда и то, что иногда вы можете опоздать. Вывод «но не обязан это делать» логически вытекает из посылки «я предпочитаю приходить вовремя». Взятые по отдельности, они оба являются рациональными утверждениями; одно соединяется с другим. У вас сильная аргументация.

Это убеждение разумно, и оно поможет вам пережить задержки, с которыми вы так или иначе столкнетесь, – вам это не понравится, потому что вы предпочитаете приходить вовремя (вам и не должно это нравиться), но вы сможете совладать с чувствами рациональным образом.

Я пишу это, сидя в поезде, похожем на тот, который упоминал ранее, только на этот раз я еду обратно: с вокзала Лондон-Паддингтон в Бристоль на станцию Темпл-Мидс. И знаете что? Я снова задерживаюсь. Озвученное предпочтение определенно помогает мне прямо сейчас, поскольку, хотя я немного раздражен, я также достаточно спокоен, чтобы писать это, несмотря на задержку. Хотел бы я сказать то же самое о некоторых пассажирах.

Теперь обратимся к здоровому варианту вызывающей у меня гнев проблемы, которую я решился обсудить на занятии много лет назад: «Я бы предпочел, чтобы другие люди не оказывались у меня на пути, но нет причины, почему они не должны».

Так я признаю, кто я такой: я определенно из тех, кто предпочитает, чтобы окружающие не натыкались на него, не врезались в него и не наступали на ноги. Как я уже говорил, будь по-моему, все магазины и вокзалы пустели бы загадочным образом, как только я там появляюсь, позволяя мне делать покупки и путешествовать свободно и легко. Я бы с удовольствием велел закрывать этажи в торговых центрах, чтобы купить майку или сходить в туалет, как это делают некоторые знаменитости. К сожалению, я живу в реальном мире, где полно людей, которые везде и всегда оказываются друг у друга на пути. Доказательством тому являются все те, кто когда-либо на меня натыкался.

«Я бы предпочел, чтобы другие люди не оказывались у меня на пути, но нет причины, почему они не должны» намного логичнее, чем «я бы предпочел, чтобы другие люди не оказывались у меня на пути, поэтому они не должны». Мое предпочтение рационально, как и принятие того факта, что я не обязательно получу желаемое, поэтому одно может следовать из другого.

Наконец, если бы я искренне верил в свое предпочтение, оно бы мне помогало. На самом деле оно помогало мне раньше и продолжает помогать сегодня. Я слегка расстроен, или раздражен, или даже раздосадован, когда люди оказываются у меня на пути или натыкаются на меня, но я редко впадаю в гнев. Я контролирую свои эмоции, а не наоборот. К тому же я избавился от точившего меня червячка беспокойства, что однажды кто-то мне вмажет или что меня арестуют[36].

Самое большее, до чего я когда-либо доходил, – и для этого в меня должно было врезаться довольно много людей за короткий промежуток времени, – это легкий сарказм. «Спасибо, – говорю я. – Спасибо, что встали у меня на пути». Хотя в большинстве случаев я говорю: «Ничего страшного», когда кто-то извиняется за то, что натолкнулся на меня. Я говорю это, даже когда они не извиняются.

Мы – это наши предпочтения. Предпочтения – наша правда. Они помогают нам понять, кто мы такие, и соотнести себя с другими

людьми.

Мы сообщаем о своих предпочтениях ежедневно. Когда мы говорим, что нам что-то нравится, можно с уверенностью предположить, что это правда. Доказательства не должны быть фактическими; они могут быть и эмпирическими. Если я захожу в турагентство и расспрашиваю менеджера о Маврикии и Мальдивах, а тот показывает мне Маргит и Богнор-Риджис[37], значит, он явно противоречит моим предпочтениям экзотических мест отдыха, и я вполне могу выскочить из агентства в ярости, а менеджер едва ли получит процент за мою путевку.

Предположим, вы пригласили меня к себе на ужин и звоните за пару дней, чтобы уточнить мои кулинарные предпочтения. Вы спрашиваете: «Что ты предпочитаешь, ягнятину или говядину?» Я выбираю говядину и сообщаю, что люблю стейки. Надеюсь, вы подадите стейк. Затем вы спрашиваете: «А что тебе больше нравится, финиковый пудинг с карамелью или тирамису?» И я отвечу: «Господи, я просто обожаю финиковый пудинг с карамелью». Надеюсь, что его-то вы мне и предложите. То есть вы не оспариваете мои предпочтения, вы принимаете их как мою реальность[38].

Предпочтения совершенно точно помогли моему клиенту-гендиректору, который был частым покупателем гвоздик. Насколько мне известно, больше ему ни разу не пришлось покупать букет для извинений за кофейные скандалы.

Вот и все, нездоровые требования мешают вам… Они вызывают гнев, тревогу, депрессию и целый ряд других нездоровых отрицательных эмоций и бессмысленных поступков, в то время как гибкие предпочтения помогут вам стать намного более здоровым и счастливым. Они также прекрасно действуют на окружающих людей – на ваших матерей и отцов, на мужей и жен, на сыновей и дочерей.

Поразительно, насколько люди приятнее и отзывчивее, когда, вместо того чтобы говорить им, что и как они должны делать, вы просто предлагаете это как предпочтение. За эти годы не один клиент превратил своего мятежного сына или дочь в идеального ребенка, просто сказав: «Слушай, ты не должен этого делать, но мама/папа/опекун предпочли бы, чтобы ты сделал».

Конечно, останутся ситуации, когда вы будете орать: «Да сделай же это, черт возьми, потому что я, твоя мать / твой отец / твой опекун,

так сказал(а)!» Только теперь вы можете делать это безопасно, зная, что вы просто озвучили условное требование: ABC должно произойти (сделай то, что я говорю), иначе произойдет XYZ (у тебя будут серьезные проблемы, молодой человек / девушка).

А самое замечательное в предпочтениях то, что, когда люди их придерживаются, они более рационально выражают и прочие убеждения, им легче видеть перспективу в трудные времена, что приводит нас к следующему здоровому убеждению…

Обладание перспективой

Я не страшусь бурь, потому что учусь вести мой корабль[39].

ЛУИЗА МЭЙ ОЛКОТТ

Хотели бы вы видеть вещи такими, какие они есть на самом деле, не преувеличивая их и не сгущая краски? Независимо от того, насколько серьезны последствия или ужасна ситуация, в которой вы оказались, хотели бы вы сохранять чувство объективности в трудные времена? Хотели бы? Отлично, тогда добро пожаловать в мир «перспективы», также известной в РЭПТ как «антидраматизация».

Да, звучит это как нечто из вселенной «Стартрека», по крайней мере для меня[40]. «Капитан, произошла разгерметизация антидраматизационной камеры. Мы достигли критической отметки. Еще немного, и она взорвется!»

И тому подобное. Только в данном случае критическая отметка не будет достигнута и взрыв не произойдет. С антидраматизацией ситуация никогда не зайдет так далеко. Антидраматизация – это здоровая, рациональная оценка плохой ситуации, невыполнения вашего требования или нарушения какого-то жесткого, абсолютного закона, засевшего у вас в голове.

Мы признаем, что живем в мире, где действительно происходят плохие события, и, когда они происходят, вам это не нравится. В нашем мире и правда есть вещи, которые вы не любите, и иногда вам ничего не остается, кроме как смириться с ними. Это неприятно. Но это и не конец света. Ничто не является концом света, кроме, собственно, конца света.

Если вы не смогли добиться повышения по работе, если кто-то не уважает вас, если путь преграждает толпа, если поезд опаздывает – это нехорошо. (Особенно если вы хотели повышения, любите, когда вас уважают, не любите толпу и цените пунктуальность.) Все это плохие вещи. Но ведь могло случиться что-то похуже: никто не заболел и не умер, у вас есть крыша над головой и еда на столе.

Так что «плохо» значит именно «плохо»: не больше и не меньше.

В языке полно идиом, отражающих эту систему убеждений: «это еще не конец света», «человек предполагает, а бог располагает», «самый темный час перед рассветом», «вот такие пироги». Даже *c'est la vie*, или «такова жизнь», носители других языков используют чуть ли не чаще самих французов. Все это, по сути, просто способы сказать, что все никогда не бывает так плохо, как кажется.

Антидраматизация спокойно утверждает, что, хотя не получить желаемое неприятно, это никогда не будет самым плохим событием, которое только можно себе представить или которое могло произойти в реальности. Все мы держим в голове шкалу плохого, в основном состоящую из событий прошлого, но также и из тех, которые только могли бы произойти. Моя шкала плохого будет сильно отличаться от вашей, а ваша – от шкалы вашего лучшего друга и так далее. Кроме того, шкала постоянно изменяется: расположенные на ней вещи перемещаются вверх и вниз по отношению ко всем остальным плохим событиям, которые происходят или могут произойти в жизни.

Например, некоторые люди не будут сильно расстроены, если провалят экзамен, то есть это событие расположено достаточно низко на их шкале плохого, в то время как другие будут считать неудачу на экзамене (имеющем для них важность) очень-очень плохой вещью. Вы вправе располагать события где угодно: низко или высоко на шкале, в зависимости от того, как вы их оцениваете. Однако что бы вы ни поставили на эту шкалу и куда бы вы это ни поставили, вы всегда можете придумать что-то похуже. Это позволяет вам сохранять перспективу в любых ситуациях.

Обладая убеждением об антидраматизации, вы не делаете из мухи слона: в каком бы кризисе вы ни находились, вы не сгущаете краски.

Люди, склонные видеть все в черном цвете и драматизировать, раздувать проблемы до небывалых размеров, напоминают бегающих туда-сюда обезглавленных куриц, когда сталкиваются с трудностями или паникуют из-за всех мыслимых и немыслимых кошмарных последствий события, которое они отнесли к разряду ужасных. Люди, считающие вещи плохими, но не ужасными, чаще всего не беспокоятся о них, потому что это не так уж важно, или этого еще не произошло, либо концентрируются на решении проблемы, с которой нужно разобраться. Когда смотришь на вещи таким образом, жизнь становится удивительно свободной от драмы.

Правда же, это звучит здорово? В конце концов, кто бы не хотел жить без драмы? Но как этого добиться? Как перестать впадать в крайности, когда возникает критическая ситуация?

Не забудьте об оспаривании

Возможно, неудивительно, что мы вернулись к трем рациональным вопросам для оспаривания. Убеждение, что плохое событие всего лишь плохое, но не ужасное, не только хорошо доказуемо, но и явно более полезно, чем его нездоровая альтернатива (особенно если ваша цель – оставаться спокойным в трудные времена или сохранять здравый рассудок, когда все вокруг его теряют).

Помните моих лысых клиентов? Что ж, «быть лысым – это ужасно» превратилось в «быть лысым – это плохо, но не ужасно».

Это убеждение правдиво. Если бы вы хотели, чтобы у вас на голове было больше волос, чем сейчас, то вам не понравится, если их станет меньше. Так что для вас это плохо. Отсутствие волос также может иметь негативные последствия. Доказательства, которые эти парни предоставили в психотерапевтическом кабинете, – я упоминал их ранее, например, то, что им это не нравится, ощущение меньшей мужественности, невозможность добиться девушки, осуждение, забивание раковины волосами и так далее, – свидетельствуют о том, что быть лысым плохо. Им это не нравилось (да и не должно было нравиться). Если кто-то, кто вам симпатичен, не любит лысых мужчин, и поэтому отвергает вас, это плохо.

«Быть лысым» плохо, а значит, появится на вашей шкале плохого. Но есть вещи и похуже. Можно придумать столько вещей, которые гораздо хуже, чем то, что вы лысый, причем каждая из них более или менее плоха, чем другие, в зависимости от того, где они находятся в вашем личном рейтинге плохого. Кроме того, вы можете найти плюсы (Джейсон Стейтем! Брюс Уиллис! Экономия на стрижке[41]!). Ужасного не существует.

Это также разумно. Сказать, что быть лысым плохо, вполне рационально (особенно если вы из тех, кому нравятся волосы на голове). Однако сказать, что это не ужасно, тоже рационально (даже если вы относитесь к тем людям, которым нравятся волосы на голове).

Одно понятие («но это не ужасно») логически следует из другого («быть лысым плохо»).

Убеждение «быть лысым – это плохо, но не ужасно» поможет вам. Для начала вы перестанете делать из мухи слона, увидите вещи в их истинном свете. У вас появится чувство перспективы. Вы перестанете тратить бешеные деньги на восстановление волосяного покрова и вместо этого приобретете машинку для стрижки волос. Вы научитесь пользоваться насадкой «под ноль», носить шапку, когда холодно, и мазать голову кремом от загара в жару.

Обладая перспективой, мужчины понимают, что кто-то может считать пышную шевелюру привлекательной, а кого-то заводит лысина, но практически всех возбуждают счастливые и уверенные в себе люди. Так что над этим они и работают. Антидраматизация отлично помогает сосредоточиться на решении любой проблемы.

В компании, где я когда-то работал, на каждого человека, кричавшего «кошмар», когда что-то шло не так, находился другой человек, который спокойно смотрел на проблему, исправлял ее, а затем возвращал все на круги своя. Я был одним из них. Но у всех нас есть ахиллесова пята. И к настоящему времени вы хорошо знакомы с одной из моих, так что вернемся к убеждению о толпе, но на этот раз рационализированному: «это плохо, когда люди встают на моем пути, но не ужасно».

Это убеждение правдиво. Для меня так точно. Даже сейчас, имея за плечами годы практики использования РЭПТ, я продолжаю не любить толпу и то, когда люди оказываются у меня на пути; фрустрация в многолюдных местах служит тому доказательством. Не менее важно и то, что я не должен любить это. Однако, поскольку я могу придумать множество вещей, которые хуже (включая те, которые приключались со мной), правда и то, что преграждающие мне путь люди – это не ужасно. Говорить, что это плохо, понимать, что я не люблю и никогда не полюблю толпу, – это рационально, как и утверждать, что это не ужасно. Значит, это убеждение имеет смысл: одно («преграждающие мне путь люди – это не ужасно») следует из другого («я не люблю, когда люди оказываются у меня на пути»). Это также помогает мне. В частности, позволяет контролировать свой гнев, видеть проблему в ее реальных масштабах и посещать многолюдные места, если я хочу или должен, не срываясь и не слетая с катушек[42].

Правда, это убеждение так и не помогло мне стать хорошим партнером для шопинга, потому что шопинг также находится на моей шкале плохого (то есть относится к вещам, которые мне не нравятся и не должны нравиться).

Пара слов о травмах

Когда происходит нечто травмирующее, вы имеете право быть разбитым. Вам можно быть злым, подавленным, встревоженным, загнанным в угол – и все это одновременно. РЭПТ не всегда является подходящей методикой для людей, только что переживших серьезное потрясение.

Как упоминалось ранее, если вы переживаете текущее или совсем недавнее травмирующее событие, лучше начать с консультирования, прорабатывать свои эмоции, находясь в «безопасном месте». Кроме рационального подхода, может быть полезно, работая над травмой, давать волю эмоциям[43]. Хотя здоровые, рациональные убеждения, изложенные в этой книге, сделают вас более устойчивыми эмоционально и физически перед лицом травмы, в условиях ее непосредственной близости вам позволено использовать любые «должен» и «не должен», «ужасно» и «кошмарно».

РЭПТ стоит использовать позднее, если спустя несколько месяцев или даже лет после того, как произошло событие, вы все еще злитесь или подавлены, беспокоитесь или чувствуете себя виноватым.

Если вы скажете кому-то, кто только что потерял близкого человека, что это не конец света и что он, вероятно, скоро встретит кого-то еще, вы рискуете получить в нос[44]. Тем не менее я работаю с сотрудниками нескольких железнодорожных компаний, и, помимо множества стрессов и перегрузок, характерных для этого направления работы, они испытывают стресс от самоубийств. То есть от ситуаций, когда кто-то решил выбрать поезд как способ свести счеты с жизнью. Это очень тяжелое и травмирующее событие не только для семьи погибшего, но и для пассажиров поезда, персонала, управляющего составом, людей, которые должны прийти и все уладить, и особенно – для машиниста.

Однако на каждого машиниста, который берет длительный отпуск, чтобы восстановиться и прийти в себя, или обращается к

психотерапевту для ускорения преодоления травмы, находится машинист, который возвращается в строй еще до того, как его вновь признают пригодным для службы. Они не бесчеловечны и не страдают от недостатка сочувствия – они лишь смогли посмотреть на случившееся так, чтобы это не тревожило их.

Они говорят, что это часть работы; они надеются, что с ними подобного не случится, но понимают, что такая вероятность есть, и, как бы плохо это ни было, это не самое худшее, о чем они могут подумать. Некоторые люди могут испытать облегчение, проявив рациональность в непосредственной близости травмирующего события.

Но достаточно о травмах, вернемся к убеждениям.

Чтобы разобраться, драматизируете ли вы требование, спросите себя: «Драматизирую ли я, когда сильнее всего обеспокоен? Сгущаю ли я краски?» Очень важно представить себя в наиболее тревожном состоянии. Если вы этого не сделаете, у вас возникнет соблазн дать рациональный ответ (нет, я не драматизирую). Нам нужен ответ, который вы дадите в своем самом озлобленном, подавленном, паническом состоянии. Потому что хотя мы все можем быть рациональными, когда дело касается требования, рациональность выходит из комнаты. Не просто выходит, а собирает чемодан и уезжает в длительный отпуск[45].

Стоит также проверить свои чувства. Что они вам подсказывают? Если что-то кажется вам ужасным, кошмарным или катастрофическим, за этим чувством стоит убеждение, что это нечто ужасное, кошмарное или катастрофическое.

По аналогии, если вы обнаружили, что драматизируете, можно автоматически сделать вывод, что за этим стоит требование. Например, если вы жалуетесь: «То, как со мной говорит начальник, просто ужасно», и вас это сильно беспокоит, значит, у вас есть требование «мой начальник не должен так со мной разговаривать».

Распознав требование, вы можете превратить его в предпочтение. Распознав драматизацию, вы можете автоматически заключить, что где-то рядом притаилось требование, и сформулировать предпочтение и антидраматизацию, например: «Я бы предпочел, чтобы начальник

так со мной не разговаривал, но нет причин, по которым он не должен; когда он так разговаривает со мной, это плохо, но не ужасно».

Шкала плохого: предупреждение

Располагая случившееся с вами плохое событие на соответствующей шкале, рядом с остальными вещами, хуже или лучше этого события, пожалуйста, не вгоняйте себя в еще бо́льшую панику, переживая из-за того, что могло бы произойти, но пока не произошло и вряд ли когда-нибудь произойдет[46].

Допустим, вы обнаружили у себя на теле странную шишку. Паникер немедленно нарисует в голове самые худшие сценарии: это рак, злокачественный, неоперабельный и неизлечимый. Он, вероятно, будет гуглить симптомы, подтверждающие диагноз, и заставит себя тревожиться еще больше. Он запишется на прием к врачу и будет волноваться перед этим. Он не удовлетворится мнением специалиста и не успокоится, пока ему не сделают биопсию и не поставят диагноз. Слова «злокачественный» и «смертельный» по-прежнему будут сидеть у него в голове. Что еще более важно, он будет действовать так, как будто это уже подтвердилось. Он добавит эти вещи в список того, из-за чего переживает.

Однако антипаникер будет смотреть на ту же странную шишку совершенно по-другому. Скорее всего, он будет придерживаться нейтрального диагноза типа «у меня шишка». Он не станет гуглить симптомы, но будет следить за ситуацией и, возможно, запишется на прием к врачу. Небольшое беспокойство уместно, но не более. Затем он будет терпеливо ждать диагноза и будет готов принять то, что ему скажет врач. Если промелькнет слово «биопсия», он может снова испытать беспокойство, но не будет сильно переживать, так как пока что переживать не о чем. Понимаете, биопсия – это не диагноз.

Я знаю об этом не понаслышке.

Много лет назад у меня на нижней губе, с внутренней стороны, появилась странная синяя шишка, которая не проходила. Я не волновался, но все-таки обратился к врачу. «О, – сказал врач, – лучше направить вас к специалисту». Я послушно пошел. «О, – сказал специалист, – следует взять биопсию». Взяли биопсию. Я все еще не

волновался. «О, – сказал специалист, получив результаты, – лучше это удалить». Я немного встревожился, но все еще не переживал.

За два дня до операции меня пригласили на встречу с хирургом. «Вы уверены, что хотите пройти эту процедуру?» – спросил он, и это меня смутило. Ведь это была опасная шишка и ее нужно было *срочно* удалить? Ответ был отрицательным. Оказалось, что у меня всего лишь доброкачественная жировая опухоль. Удаление было непростым из-за того, что операция проводилась на губе – теплой, влажной и чувствительной области, склонной к повторному заражению – плюс, вероятно, опухоль могла вернуться снова. Но с той же вероятностью она могла пройти и сама.

Учитывая это, я решил оставить шишку в покое и, проснувшись однажды утром, понял, что она исчезла, но я так мало о ней думал, что не мог точно сказать, когда это произошло. Антидраматизация гласила, что, хотя небольшое внимание было необходимо, беспокойство было лишним. Оглядываясь назад, я думаю, что следовало бы расспросить специалиста и изучить результаты биопсии более тщательно. Обеспокоенность – это одно, а невмешательство – другое.

Один мой друг любит говорить «это еще не конец света» всякий раз, когда случается что-то плохое. Он действительно так думает. Это невозмутимый человек. Антидраматизация во плоти.

Другая моя подруга раньше кидалась от одного несчастья к другому, испытывая депрессию и сильную тревогу (по очереди или одновременно). Я никогда официально не проводил с ней психотерапию, потому что лечить знакомых неэтично. Тем не менее я регулярно скармливал ей гомеопатические дозы РЭПТ: по телефону, за обедом, за пинтой или двумя в пабе и так далее. Я оспаривал все ее «ужасно» и «кошмарно» и показывал ей более здоровую альтернативу. В течение нескольких месяцев она реагировала примерно так: «Это что, РЭПТ? Это РЭПТ, да? Я не особо в это верю. Звучит глупо. Я вижу, что ты делаешь. Со мной это не сработает, ты же знаешь» – и так далее. Пока в один прекрасный день она не ворвалась в бар, в котором мы договорились встретиться, села и, прежде чем мы даже поздоровались, сказала: «Я тебя ненавижу».

Я ангельски улыбнулся и, невинно глядя на нее, спросил: «Почему так?»

Она была готова сорваться на работе из-за какой-то ситуации, но, когда эмоции были близки к точке кипения, вспомнила один из наших разговоров. Она услышала, как мой голос сказал: «Неужели это так ужасно? Ты не можешь придумать ничего хуже? Как это на самом деле соотносится с другими плохими вещами, которые с тобой случились?» И все. Этого было достаточно. Ее драматическая реакция была подавлена.

Есть у меня еще один друг, который, вопреки всем моим стараниям, остается законченным паникером. Несмотря на постоянные небольшие дозы РЭПТ, он все равно доводит дело до крайности. Этот случай подчеркивает то, что верно как для жизни, так и для психотерапии: к сожалению, вы просто не можете помочь всем.

На протяжении многих лет Армагеддон во всех его вариантах представлялся людям как полный провал или как самый драматичный свершившийся факт, поэтому можно говорить, что рациональное восприятие перспективы имеет предел.

Тем не менее, вооружившись чувством перспективы, вы можете начать долгий разговор о различных способах наступления конца света и о том, какой из них будет хуже, какой лучше, и доказать, что он принесет и что-то хорошее. Если речь идет о конце света в том виде, в каком мы его знаем (скажем, из-за изменения климата и краха нашей экосистемы), тогда Земля будет пустовать несколько тысячелетий (как уже бывало раньше), а затем жизнь возродится. Хуже, если планета взорвется из-за масштабного бедствия, но не исключено, что химические фрагменты из нашего мира пролетят через бескрайние просторы космоса и в конечном итоге посеют новую жизнь где-то далеко отсюда[47]. Так что даже конец света – это не ужасно, а лишь в той или иной степени плохо.

Итак, мы поговорили об антидраматизации, рациональной оценке того, насколько та или иная ситуация (а также невыполнение или игнорирование ваших требований) плоха, но не ужасна. Антидраматизация правдива, имеет смысл и действительно помогает вам сохранять спокойствие перед лицом любых трудностей. Вы не делаете из мухи слона, адекватно оцениваете события по шкале плохого, в сравнении с остальными вещами, которые произошли, происходят или могут произойти в жизни.

Драматизация ставит вас в тупик, из которого нет выхода, в то время как антидраматизация позволяет вам видеть дальше, по ту сторону невзгод, где вы сможете либо принять ситуацию в ее нынешнем виде, либо найти из нее выход.

Поднаторев в антидраматизации, вы сможете легко справиться с любыми сложными и негативными событиями, как мой невозмутимый друг-«это еще не конец света». Это убеждение навсегда даст вам чувство перспективы.

Но не будем останавливаться на достигнутом.

Как в случае с драматизацией, для убеждения «я не справлюсь» существует здоровая альтернатива, иной взгляд на трудные времена, стрессовые ситуации и сложные обстоятельства, позволяющий вам оставаться на плаву, несмотря на невзгоды, выживать, не впадая в истерику, не раскисая и не рассыпаясь в мощном вихре раздражения…

Я справлюсь

Жизнь начинается там, где заканчивается зона комфорта[48].

НИЛ ДОНАЛЬД УОЛШ

Вместо низкого порога фрустрации РЭПТ ожидаемо предлагает высокий порог фрустрации (ВПФ), который выражается словами «если я не получу того, что хочу, может быть трудно, но я знаю, что справлюсь», а также «с этим непросто разобраться, но я выдержу», а иногда просто «устойчивость».

Устойчивость стала модным словом среди интересующихся управлением стрессом, а также на мастер-классах для руководителей бизнеса. Еще недавно люди с удовольствием посещали семинары и выступления с названиями типа «Повышение эмоциональной и психической устойчивости» и «Как сохранить устойчивость и работоспособность в течение третьего квартала», но интерес начал угасать, что очень досадно. Потому что всякий раз, когда кто-то говорит об эмоциональной или психологической стойкости, они имеют в виду высокий порог фрустрации. А развитие последнего важно не только в себе самом, но и в своих сотрудниках.

В языке существуют идиомы со значением «я справлюсь»: «все, что нас не убивает, делает нас сильнее», «нас бьют, а мы крепчаем»[49]. В англоязычных странах люди любят напевать «Stronger (What Doesn’t Kill You)» Келли Кларксон, а также трек Билли Оушена, синоним высокого порога фрустрации: «Когда дело принимает опасный оборот, крутые берутся за дело» (англ. When the Going Gets Tough, the Tough Get Going). Но как они это делают? Когда дела принимают опасный оборот, почему одни берутся за дело, а другие расклеиваются?

Сквозь призму РЭПТ очевидно: те, кто расклеивается, убеждены, что *не справятся* с тяжелой ситуацией, в то время как те, кто держится, уверены, что *могут справиться* с трудностями. Здесь важно признать, что дела в любом случае обстоят непросто. Лишь оттого, что ты оказался крутым, легче не стало. Поскольку ситуация усложняется, жизнь предлагает вам вызов, и вас выбивают из зоны комфорта, а это

не всегда приятно. Обладая высоким порогом фрустрации, мы не отрицаем, что ситуация действительно стала тяжелой, мы лишь признаем, что вы можете с ней справиться, напоминаем, что вы уже сталкивались с трудностями в прошлом и что вы преодолеете их в будущем.

Когда не удается достичь цели, это приносит разочарование. С обладателями тяжелого характера непросто иметь дело. Потерпеть неудачу в том, в чем вы хотели добиться успеха, – это тяжело. Сказать «нет» тому, к чему у вас есть пристрастие (будь то бутылка хорошего мерло или все перечисленное в меню десертов), будет очень трудно, но сказанное «нет» вас не убьет.

Если что-то вас не убивает, значит, вы можете с этим совладать. Вы можете этого не чувствовать, но это так. Как я уже говорил, вы пережили все до последнего вызовы судьбы, с которыми сталкивались. Даже когда говорили, что не справитесь, вы справлялись.

У меня был клиент, руководитель проекта с командой из пяти человек. Он не мог доверить команде выполнение задач, поэтому постоянно забирал части проекта, за которые несли ответственность подчиненные, и выполнял работу сам. Это означало, что A) он всегда работал допоздна, а команда уходила домой вовремя; B) он буквально выполнял работу шести человек; а также C) он был очень уставшим, напряженным и недовольным командой из-за отсутствия поддержки. Когда я спросил его, почему просто не вернуть эту работу команде, он ответил: «О нет, я этого не переживу». В общем, мы поработали над высоким порогом фрустрации. Убеждение было: «Я хотел бы сделать это сам, но мне не нужно делать это самому, мне будет трудно делегировать работу, но я знаю, что выдержу». Ему пришлось вернуть части проекта ответственным за них, а затем справляться с фрустрацией, вызванной недоверием к команде и тем, что работа выполнялась не так, как он хотел.

Проделав это, мы наблюдали удивительное преобразование. Удивительное для клиента, но не для меня. Продуктивность и качество работы команды выросли.

Ранее он невольно приучил подчиненных, что независимо от того, что они делали или не делали, он снимал с них ответственность и завершал все сам. Поэтому они привыкли делать все спустя рукава, будучи уверенными, что им не придется ничего переделывать. Как

только мой клиент стал возвращать подчиненным незавершенные дела и требовать с них выполнять все четко, даже ценой переработок, отношение команды в корне изменилось. Мало кому нравится перерабатывать, особенно если приходится исправлять то, что делал до этого. Еще более важно, что мой клиент научился доверять своей команде, стал больше делегировать, уходить домой вовремя, и, как следствие, качество его жизни улучшилось.

Убеждение, что нечто является трудным, но выполнимым, правдиво, касается ли оно человека, сжатых сроков или ответственной работы. Ваш стресс, беспокойство, депрессия или нездоровые стратегии выживания являются доказательством того, что это сложно, но тот факт, что вы живы (хотя справляетесь не так хорошо, как хотели бы), в свою очередь доказывает, что вы можете выстоять. Считать, что дело трудное, требует усилий, вызывает фрустрацию или давление, рационально, и говорить, что вы можете справиться с ним, тоже. Следовательно, одно логически вытекает из другого. Наконец, убежденность в том, что что-то сложно, но терпимо, что вы можете совладать с трудностями и невзгодами, ободряет вас и держит на правильном пути. Одним словом, вашей стратегией выживания может стать любой доступный способ пережить трудность. Вы сами станете своей стратегией выживания, развивая устойчивость перед «пращами и стрелами яростной судьбы»[50]. У вас будет необходимый запас психологической стойкости.

Возьмем мое теперь здоровое убеждение о толпах: «мне тяжело, когда другие люди преграждают мне путь, но я знаю, что могу это пережить». Это убеждение правдиво. Правда, что мне тяжело от этого. Хотя некоторым людям нет. Они не против толпы и совершенно не возражают, если кто-то на них натыкается[51].

Но не я. Меня до сих пор немного раздражают людные места. Хотя я больше не бормочу, не кричу, не рычу, как медведь, и не отталкиваю людей с дороги, нельзя сказать, что я полностью спокоен и уравновешен. Когда кто-то сталкивается со мной или лезет мне под ноги, я расстраиваюсь. Я такой. Это моя правда. В равной степени верно и то, что я смогу пережить, если кто-то на меня наткнется. Это не смертельно для меня. Я не исчезаю во вспышке раздражения. Рационально говорить, что это трудно, как и рационально говорить, что я могу справиться с трудностью. Значит, одно является логическим

следствием другого. И это убеждение определенно помогало мне на протяжении многих лет. Я могу выйти в людные места, если захочу или если это необходимо, я справлюсь с посещением торгового центра. Если я избегаю часа пик, то просто потому, что могу себе это позволить, и потому, что это разумно, но я также знаю, что, если вы поместите меня в ситуацию часа пик, я не взбешусь. Я справлюсь. Я счастлив, мои друзья счастливы, и люди, которые сталкиваются со мной, тоже счастливы. «Извините», – говорят они. «Ничего страшного», – отвечаю я.

Кроме того, осознание, что вы можете с чем-то справиться, не означает, что вы должны справляться с этим, если не хотите. Это хорошо. Ко мне приходили несколько человек, отстраненных от работы по причине стресса, только для того, чтобы вернуться туда, вооружившись здоровыми убеждениями, и понять, что, хотя они действительно могут совладать с давлением нынешней работы, они не обязаны. И, что более важно, не хотят. Затем они принимали вполне рациональное решение искать другую, гораздо менее нервную форму занятости.

Между отказом делать что-либо из-за уверенности, что не можешь с этим справиться, и из-за нежелания справляться с этим – колоссальная разница. Я доказал, что могу выдержать, когда люди преграждают мне путь, но я продолжаю по возможности избегать таких ситуаций. Сформировав этот новый стиль поведения, – не беситься, когда люди оказываются у меня на пути, – я обрел свободу. Свободу выбирать. Я свободно могу пойти в людное место, если захочу, но могу и не ходить. Особенно если мне не хочется и нет такой надобности.

Но как быть с неизбежным и с тем, где у вас нет выбора?

Что ж, вернемся к лысым мужчинам. Многие из них действительно считали, что быть лысым невыносимо, и поэтому мы много работали над здоровой альтернативой и высоким порогом фрустрации: «мне трудно смириться с тем, что я лысый, но я знаю, что могу это выдержать». Для них это убеждение было верным. Им действительно было трудно. Их депрессия, беспокойство, неуверенность и прочие проблемы – тому доказательство, равно как и зачесывание оставшихся волос поперек лысины, и траур по поводу потери прически. Но правдой было и то, что они были живы и сидели

у меня в кабинете, сетуя на отсутствие волос. Никто никогда не умирал от облысения[52].

Говорить, что справиться с облысением трудно, было рационально, как и то, что они могут пережить эту трудность. Одно убеждение логически вытекало из другого. Учитывая, что облысение по мужскому, наиболее распространенному типу обычно начинается на рубеже тридцати лет и затрагивает около половины всех мужчин к пятидесяти годам, в это вполне разумно поверить. В противном случае мужское население регулярно вымирало бы.

А как помогало лысеющим мужчинам это убеждение!

С его помощью они избавлялись от депрессии, вновь обретали чувство безопасности и уверенности в себе, а также веру в собственные силы, находили девушек, если до этого были одиноки, переставали волноваться, что их бросят, если состояли в отношениях, и зачастую прекращали тратить сотни, а то и тысячи фунтов на лекарства и прочие средства от облысения.

Единственное, чего вы не можете вынести, – это то, что вас убивает. В противном случае вы можете справиться с проблемой, как бы трудно ни было. Облысение не убьет вас, только если кто-то не ударит вас дубинкой по голове, чтобы добраться до золота, хранящегося внутри.

Что бы это ни было, как бы трудно вам ни было, это не будет длиться вечно. Есть еще одно идиоматическое выражение, отражающее суть убеждения «я справлюсь»: «и это пройдет»[53]. Это не только древняя мудрость об эфемерной природе человеческого бытия, но и очередное убедительное напоминание о том, что вы до сих пор пережили 100 % того, с чем столкнулись в жизни.

Да, лысина останется с вами навсегда, но депрессия по этому поводу может и должна пройти. Японский писатель Харуки Мураками однажды сказал ставшую знаменитой фразу: «Боль неизбежна. Страдание – личный выбор каждого»[54]. Когда вы считаете, что не можете вынести чего-то, вы будете страдать от неизбежного, но, если верите, что это трудно, но терпимо, вы переживете неизбежное либо с меньшим страданием, либо совсем без него. И, что более важно, вы стойко выдержите это испытание.

Аналогичный подход можно применить к «родственникам», о которых шла речь в главе про низкий порог фрустрации. «Меня нельзя

беспокоить» превращается в «мне это покажется утомительным или скучным, но я знаю, что могу этим заняться», «я не могу поверить в это» – в «хотя мне трудно обработать эту информацию, я могу в это поверить». Опять же, эти убеждения верны, имеют смысл и помогут вам.

Дела могут быть утомительными и скучными. На каждого студента, который с удовольствием и энтузиазмом садится за диплом, приходится дюжина тех, кто предпочел бы провести время в баре. На каждого руководителя проекта, который не может оставить проект в покое, найдется немало тех, кто предпочел бы сидеть дома и смотреть телевизор. Работа по дому навевает тоску, как и мытье машины и чистка аквариума. Жизнь полна скуки, но скука вас не убивает. Никто никогда не умирал от скуки, кто бы что ни говорил. И если вы хоть раз делали скучную работу, вы можете проделать ее снова и снова, а значит, утверждение, что вас можно ею беспокоить, правда. Называть что-то скучным (если вы считаете, что это скучно) рационально. Говорить, что вас можно напрячь этим скучным делом, – тоже, так что одно логически следует из другого. Это убеждение также помогает вам. С его помощью вы будете решать задачи по мере их поступления, возьметесь за работу или проект вовремя, не дожидаясь, пока приближающийся срок сдачи станет тем волшебным пенделем, который заставит вас начать.

Кстати, если вы наберете в Google «умер ли кто-то от…», скука будет в топе предложенных вариантов. У ученых есть теории на этот счет. Люди не умирают от скуки, но они могут умереть от нездорового образа жизни, которому скука может способствовать.

Что возвращает нас к прокачке «но».

Что будет, если вы скажете: «Мне скучно, но меня можно заставить пойти в спортзал» или: «Я считаю готовку утомительной, но я могу позаботиться о наличии свежих продуктов для моих блюд?». Привет, здоровый образ жизни, – вот что будет.

То же самое с фразой «я не могу в это поверить»: бывают вещи, которые трудно осознать, но если что-то случилось, значит, это факт. Говорить, что вам сложно что-либо осознать, рационально, и убежденность в том, что вы сможете в это поверить, тоже рациональна, поэтому одно логически следует из другого. И это вам обязательно поможет. Для начала вы сможете быстрее осмыслить то,

что произошло, и, если это то, от чего вам нужно оправиться (физически или психологически), процесс запустится значительно раньше.

Когда вы убеждены не только в сложности чего-либо, но и в том, что можете с этим справиться; когда вы верите, что можете выдержать скучную работу; когда вы признаете реальность шокирующих событий и осознаете их, жизнь упрощается. Она упрощается, потому что вы становитесь сильнее.

Помните: низкий порог фрустрации лишает вас здоровых стратегий выживания и позволяет закрасться нездоровым (таким, как избегание, алкоголь, наркотики и тому подобное). Придерживаясь высокого порога фрустрации, вы сами становитесь своей здоровой стратегией выживания. Возможно, вы отпустите ситуацию, потому что она не стоит ваших нервов. Возможно, начнете чаще уходить домой вовремя, ведь это всего лишь работа, которая никуда не денется. Возможно, пойдете в спортзал вместо паба, а может, погуляете с друзьями вместо того, чтобы сидеть дома в темноте и одиночестве, чувствуя себя опустошенным. Может быть, вы подстрижетесь прямо сейчас и станете явно, окончательно лысым. Кто знает? Но какое бы решение вы ни приняли, оно будет правильным для вас.

Я не могу не задаваться вопросом, какими были бы отделы психологического консультирования в университетах, если бы студенты были априори убеждены, что 1) ничто не является концом света и 2) они могут справиться со всеми трудностями студенческой жизни. Мне также интересно, осталась бы Великобритания страной номер один в развитом мире по уровню стресса на работе, если бы все работающие люди разделяли эти убеждения.

Я точно знаю, что РЭПТ помогла огромному количеству школьников и студентов справиться с учебой. Она также помогла многим людям вернуться на ту же работу, которую им пришлось оставить по состоянию здоровья.

Но это не значит, что вы должны терпеть ситуации и людей, если не хотите. Это было бы вредно с точки зрения здоровья и психотерапии. Дело в том, что иногда отказ делать то, что вы не хотите делать, – здоровая стратегия выживания, в то время как отказ делать то, с чем, как вы считаете, вы можете справиться, всегда является нездоровая стратегия выживания.

Как уже упоминалось, я косвенно помогал людям найти новую работу: после психотерапии они возвращались на прежнее рабочее место и понимали, что, хотя они могут справиться с тем, что от них требуется, ни один здравомыслящий человек не станет это терпеть, поэтому они выбирали что-то требующее меньших трудозатрат[55].

После того, как моя клиентка, любившая повторять «Да сделайте же это, черт возьми!», изменила убеждение с «не выношу, когда люди делают что-то не так, как я хочу» на «мне будет трудно справиться с тем, что люди делают что-то не так, как я хочу, но я знаю, что выдержу это», профессиональная и личная жизнь стали намного более приятными и расслабленными не только у нее самой, но и у ее коллег и семьи. Как минимум, она стала значительно меньше браниться.

Тем не менее далее в этой книге вы обнаружите, что ругань, если ее правильно использовать, может быть как отличным средством для снятия стресса, так и прекрасным подспорьем для рационального мышления.

Ранее я рассказал о четырех типах «я не справлюсь»: эмоциональной нетерпимости (когда вы не можете справиться с эмоциональным стрессом), нетерпимости права (когда вы не можете справиться с несправедливостью или неполучением того, что вам причитается), нетерпимости дискомфорта (когда вы не можете справиться с трудностями или неприятностями) и, наконец, нетерпимости, связанной с достижениями (когда вы не можете справиться с недостижением своих целей).

Пропустите их через фильтр «это трудно, но я знаю, что справлюсь», и что вы получите? Вы сможете лучше справляться с работой, с неспособностью достичь своих целей и с ситуациями, которые идут не по плану, общаться с трудными людьми. По сути, останется не так уж много жизненных трудностей, которые вы бы не смогли преодолеть.

Люди по природе своей эмоциональны, но одни считают, что не могут совладать с эмоциями, а других не научили владеть ими. Некоторые даже прибегают к самоубийству и членовредительству чтобы избавиться от переживаний. Я обнаружил, что часто, когда людей обучают справляться с разрушительными эмоциями, они естественным образом развивают более здоровые способы выживания. Те, кто научился взаимодействовать с разрушительными людьми,

становятся отличными переговорщиками либо осваивают, как отпускать ненужные ситуации или людей, а иногда и то и другое. Настоящее олицетворение фразы «я могу справиться с препятствиями» – спортсмены. Они преодолевают разочарование и сразу ищут способы улучшить свои результаты. Если жизнь дает вам лимоны и вы верите, что можете выйти из трудной ситуации, тогда вам нужно делать лимонад только в том случае, если вы любите лимонад[56].

Высокий порог фрустрации, или «я справлюсь», а точнее «я могу справиться с этой сложной, требующей усилий задачей», – это и есть средство, которым вооружаются крутые парни, когда дела принимают опасный оборот. Это воплощение идиомы «все, что нас не убивает, делает нас сильнее»; кроме того, это значит, что, хотя вы можете сохранить странное чувство юмора и необычные стратегии выживания, которые вам нравятся, вы определенно можете отказаться от тех, которые не нравятся или больше не помогают вам.

Итак, перейдем к последнему здоровому убеждению, четвертому средству исправления мыслей, которые вас подставляют, и полезному эквиваленту унизительных замечаний.

В следующей главе вы научитесь принимать, возможно даже любить себя. И не только себя, но и других людей, а также жизнь со всеми вытекающими. Если не полюбите, то по крайней мере примете их такими, какие они есть, и при этом сбросите груз негодования и ненависти…

Безусловное принятие

Либо вы сознаетесь в своих ошибках и недостатках и признаете правду, либо живете вне своей настоящей жизни в борьбе за чувство собственного достоинства[57].

БРЕНЕ БРАУН

Антиподом унизительных замечаний в рационально-эмоционально-поведенческой терапии является безусловное принятие себя, окружающих и жизни во всей ее многогранности. Этому концепту присущи два понятия: «ценность» и «подверженность ошибкам». Но что именно все это означает? Что такое безусловное принятие и как оно соотносится с ценностью и подверженностью ошибкам? Что ж, чтобы объяснить, для начала я немного поработаю словарем.

«Безусловное» означает «не подчиняющееся никаким условиям» или «полное и ничем не ограниченное». Принятие в данном контексте значит «процесс или факт признания адекватным, действительным или подходящим». В то же время, ценный – «достаточно хороший, важный и интересный», а подверженный ошибкам – «способный делать ошибки или оказаться неправым».

Когда мы говорим о ваших убеждениях о себе, других людях или жизненных условиях, тогда все и вся являются ничем не ограниченными и полными, адекватными и действительными, достаточно хорошими и тем не менее способными совершать ошибки, быть неправыми и иметь недостатки.

Надеюсь, вы понимаете, к чему я клоню.

Каждый на этой планете – достойный, но имеющий право ошибаться человек, который представляет собой целое, состоящее из многих-многих вещей: хорошего и плохого, правильного и неправильного, успехов и неудач, и это бесконечная история, в которой будет еще много-много всего.

Если вы завалили экзамен на права, это всего-навсего значит, что вы завалили экзамен на права. Если вы провалили его пять раз, это

лишь значит, что вы провалили его пять раз. Если вы провалили его сотню раз, это значит, что, вероятнее всего, вы не можете водить, но это не ставит на вас крест как на личности[58].

Даже если вы многократно терпите неудачи в одном и том же, это не делает вас полным неудачником; вы достойный, но имеющий право ошибаться человек. Вы не полное ничтожество, даже если вам не везет в любви; вы достойный, но имеющий право ошибаться человек. Вы не полный идиот, даже если в некоторых областях вам не хватает знаний; вы достойный, имеющий право ошибаться человек. Ваша человечность – вот что делает вас достаточно хорошим, важным и интересным.

Таким образом, ваша ценность является врожденной, и у всех остальных тоже. Каждый человек имеет право на ошибки. Все совершали ошибки и будут делать их еще очень много: больших, маленьких и всех, что между ними.

Поскольку ваша ценность является врожденной, прочие «вещи» о вас не прибавляют вам ценности. Все эти галочки на вашем портрете: правильные поступки, успехи и достижения… Конечно, это приятно, это хорошие моменты в вашей биографии, но они ни капли не прибавляют вам ценности.

Точно так же крестики на вашем портрете – все плохие поступки, ошибки, которые вы совершили, и люди, которых вы расстроили, – не умаляют вашей ценности; они лишь доказывают, что вам свойственно ошибаться. Это неприятные моменты, и они могут быть откровенно разочаровывающими, но они не должны ставить под сомнение вашу ценность как человека.

Когда вы используете самооценку как мерило своей личности, играя в оценочную игру, ваше настроение и чувство собственного «я» связаны с вашими достижениями. Стоит вам сделать что-то правильно, уверенность в себе и настроение повышаются, стоит ошибиться – падают. Есть опасность излишне компенсировать самооценку, сосредотачиваясь только на успехах, или недокомпенсировать, фокусируясь только на промахах. Однако, когда вы безоговорочно принимаете себя достойным и подверженным ошибкам человеком, ваша уверенность становится более стабильной, потому что стабильно ваше самоощущение. Когда вы делаете все правильно (ура!), настроение повышается, но самоощущение не меняется, а когда вы

делаете что-то не так (фу-у!), настроение падает, но, опять же, самоощущение остается на том же уровне.

Если в основе уверенности в себе будет лежать ваша ценность, тогда ваша уверенность в себе и чувство собственного «я» будут сильнее и стабильнее, чем когда вы используете свои достижения как основу.

Каждый заслуживает того, чтобы быть довольным собой, и вы не исключение. Самоуважение происходит из принятия себя таким, какой вы есть, безусловно и без прикрас: со всем хорошим и плохим, правильным и неправильным, со всеми успехами и неудачами, которые у вас были, есть и будут. А счастье и позитивный внутренний диалог возникают, когда вы основываете свою уверенность на врожденном чувстве собственного достоинства. Когда вы делаете все правильно, настроение улучшается, а когда вы делаете что-то не так, настроение падает, но ваше самоощущение остается неизменным всегда.

Вы достойный и имеющий право ошибаться человек, даже когда вы в чем-то терпите неудачу, делаете ошибку или грандиозно косячите. Положите конец глупым стереотипам вроде «черного кобеля не отмоешь добела» или «предавший однажды предаст не единожды»[59].

Каждый из нас, независимо от того, кто он и что сделал, – достойный человек, которому свойственно ошибаться. Верно. Все. До. Единого. В этот момент люди, которые действительно настроены ненавидеть себя, вспоминают Гитлера. Они всегда вспоминают Гитлера.

«Значит ли это, что Гитлер тоже был достойным человеком, склонным к ошибкам?» – спрашивают они, думая, что перехитрили своего психотерапевта по РЭПТ. Но ответ «да». Да, был. С этической точки зрения это довольно спорный аргумент, но позвольте мне объяснить.

Заранее прошу прощения, что упрощаю историю, но в начале карьеры Адольфу Гитлеру досталась угнетенная Германия (уровень безработицы достиг 15 %, были бездомные и голодающие), молодая нация с еще не сформировавшимся чувством «идентичности». Будучи сильным оратором, он замотивировал и вдохновил население, а также помог взрастить чувство национальной гордости. Есть свидетельства, что Гитлер был отличником в школе, заботливым сыном, добрым к животным и вегетарианцем.

Кроме того, нравится вам это или нет, его военная деятельность способствовала мощному научному прогрессу и привела к созданию множества продуктов, которые мы используем и по сей день (включая Volkswagen и реактивные двигатели). Это все галочки на портрете Гитлера.

Тем не менее Гитлер был нацистским диктатором, разжигателем войны и ответственным за гибель более шести миллионов человек во время Холокоста. Это очень большие кресты на его портрете.

Формально у Гитлера есть хорошие и плохие стороны, достижения и недостатки. Мы должны верить в это не ради мировых диктаторов, а ради нашей системы правосудия, поскольку без этого не было бы никакой исправительной системы. Людей заключают в тюрьмы с надеждой на то, что их можно исправить и вернуть в так называемое нормальное общество. Если бы они не были достойными людьми, которым свойственно ошибаться, как это было бы возможно?

Однако у некоторых, несмотря на галочки на портрете, слишком много крестов или их ошибки настолько серьезны, что ради блага общества их запирают пожизненно (или в странах, где все еще существует смертная казнь, их лишают жизни). У Гитлера, совершенно определенно, было достаточно крестов, и его поступки были достаточно серьезными, чтобы правосудие применило такое наказание, останься он жив.

В любом случае вы не Гитлер. И те, кого вы унижаете, тоже не Гитлер. И вы, и они – достойные люди, имеющие право на ошибки.

Если вы используете личность Гитлера для оправдания ненависти к себе или окружающим, спросите себя почему. Что такое могли сделать вы или они, чтобы вызвать такую ненависть или заслужить настолько негативный внутренний диалог? У худших из нас есть достоинства, равно как у лучших есть недостатки. Это верно в отношении всех.

Все еще не верите в нашу ценность? Тогда поговорим о детях.

У вас есть дети? Предположим, что есть. Допустим, ваш ребенок приходит домой и говорит: «Мама/папа/опекун, я полный неудачник, у меня ужасные оценки по всем предметам, друзья отвернулись от меня, я полный придурок, а значит, от меня никакого толку». Согласитесь ли вы с ним? Ответите ли вы: «Да, конечно, дорогой, так и есть»?

Искренне надеюсь, что нет! Разумеется, приводя эту аналогию у себя в кабинете, я каждый раз слышал «нет».

Конечно, вы не согласитесь. Вы хороший родитель или опекун, поэтому объясните ребенку, что с ним все в полном порядке. Вы скажете, что это лишь мелкие разочарования и, что более важно, эти разочарования не определяют его; что сегодняшние неудачи могут стать завтрашними успехами, если только он примет их и поверит в себя.

Иными словами, считаете ли вы, что ваш ребенок, ребенок вашего лучшего друга или любой ребенок, если уж на то пошло, становится более достойным, если делает все правильно, и менее, если ошибается? Если вы не можете сопереживать детям, представьте, что речь о вашем лучшем друге. Вы бы согласились, если бы он утверждал, что никуда не годится из-за нынешних неудач? Будет ли его ценность для вас повышаться или понижаться в зависимости от того, что он сделал или не сделал, чего он добился или не добился? Нет, конечно, нет. А если да, возможно, вам стоит задуматься, такой ли вы хороший друг[60].

На примере ребенка или друга вы ясно видите, что ценность является врожденной. Значит, нравится вам это или нет, верите вы в это или нет, это применяется и к вам. И по определению это также применяется к людям, которых вы недолюбливаете и на которых сейчас злитесь.

Вы – человек, один из более чем семи миллиардов человеческих существ на этой планете. Как и любой человек, вы рождаетесь, живете и умираете. Вы не можете повлиять на первое и последнее, но что касается средней части, путешествуя по этой сумасшедшей дороге под названием жизнь, иногда вы поступаете правильно, а иногда ошибаетесь; преуспеваете в одном и терпите неудачу в другом; есть вещи, которыми вы гордитесь, и те, которые вы, по правде говоря, замели бы под ковер и никогда больше не обсуждали. И так у всех людей. В этом мы все равны. У нас разные навыки, разные способности, разные жизненные позиции и разный социально-экономический статус; но мы все представляем собой сложное сочетание всего, хорошего и плохого, правильного и неправильного, что мы когда-либо делали и будем делать отныне и до конца своего пути.

Ваши достижения не прибавляют вам ценности, и ваши провалы не умаляют ее. Ваша ценность врожденная. Именно на этом фундаменте, согласно РЭПТ, нужно строить уверенность в себе.

Вы могли бы, как предлагалось ранее, выполнить титанический труд, записав абсолютно все свои плюсы и минусы. Но по завершении лишь обнаружите, что, хотя вы можете оценить «все мыслимые вещи» (как сказал доктор Хок), вы не сможете однозначно определить, плохой вы или хороший. Все, что вам остается, – это безусловное принятие себя таким, какой вы есть сейчас.

Это не значит, что вы не можете измениться, ведь люди меняются. Не значит, что ваши промахи не могут превратиться в успехи, потому что они могут. Иногда так происходит, но не всегда. Как гласит известнейшее изречение, «дай мне душевный покой, чтобы принимать то, чего я не могу изменить, мужество – изменять то, что могу, и мудрость – всегда отличать одно от другого»[61],[62].

Некоторые направления психотерапии поощряют развитие самоуважения. Так, если вам не хватает уверенности в себе, они дают в качестве домашнего задания эксперименты, где вас просят чего-то добиться, сделать что-то правильно. И хотя я не осуждаю эту стратегию, в ней присутствует риск. Вы не добьетесь успеха, если не справитесь с первой задачей. Признать себя достойным и имеющим право на ошибку человеком – более элегантное решение. Оно не мешает вам пойти и добиться чего-то, но защитит вас от провала в случае, если вы не сможете выполнить поставленную задачу.

Одним словом, вы не Гитлер, и люди, которых вы унижаете, тоже не склонные к геноциду маньяки, которых нужно запереть ради общего блага[63].

Если вы можете принять своих друзей, семью, коллег и окружающих как достойных и имеющих право на ошибку, значит, то же самое применимо и к вам, и к тем несчастным, которых вы браните.

Даже если вы не добились желаемого, верить в то, что вы не неудачник, не ничтожество, не отстой и не бесполезны, а являетесь достойным и имеющим право ошибаться человеком, – это правильно. Если вы можете привести доказательства успеха, пусть одного (хотя это до невозможности упрощенный вариант), значит, эти слова к вам не относятся. Можно доказать, что вы имеете право на ошибку, потому что нет человека, который бы их не совершал.

Подверженность ошибкам заложена в самом понятии человека и является фундаментальной, ведь все мы ошибаемся. У вас также есть психологические недостатки (одни люди слишком кроткие, другие слишком властные; одни склонны к тревоге, а другие – к депрессии). У вас есть недостатки физиологические (некоторые лысеют, некоторые преждевременно седеют; одни люди склонны к артриту, а другие – к сердечным заболеваниям). Подверженность ошибкам заложена во всех системах, включая человеческую.

Перестаньте играть в оценку. Жизнь со смыслом не обязательно означает жизнь достижений. Еще одна моя любимая цитата – это высказывание философа Алана Уилсона Уотса: «Смысл жизни в том, чтобы просто быть живым. Это так ясно, так очевидно и так просто. И тем не менее все носятся в панике, словно им необходимо достичь чего-то, преодолевая себя».

Действительно мудрые слова, но мы еще не закончили; подкрепим это некоторой объективностью и рациональностью. Давайте оспорим эти здоровые убеждения.

Не забудем об оспаривании

Вы не неудачник, не ничтожество, не бесполезны и не плохи, даже если не можете добиться желаемого или люди называют вас таким. То, что вы являетесь достойным и имеющим право на ошибку человеком, – чистая правда. Если вы можете продемонстрировать хотя бы один успех, одно достижение, одну победу (что, давайте признаем, немного упрощенно), тогда у вас есть все необходимые доказательства, чтобы опровергнуть часть убеждения о вашей бесполезности/никчемности/бессмысленности. Верно также и то, что вы можете ошибаться, что у вас что-то не получается, что у вас есть недостатки, так что часть, где речь идет об ошибках, также верна. Наконец, если вы человек, то верно и то, что вы имеете врожденную ценность как человеческое существо.

Вы можете оценивать отдельные аспекты личности, можете признать, что хорошо знаете английский, но полный профан в математике. Но быть профаном в математике – это не то же самое, что быть ничтожеством. Следовательно, логически вы можете быть только

достойным человеком, склонным к ошибкам (и отсутствие способностей к математике будет одной из них)[64].

Наконец, это убеждение полезно. Вы по-прежнему будете эмоционально реагировать, противостоя «пращам и стрелам яростной судьбы». Если вы чего-то добьетесь или достигнете, вы ощутите волнение и прилив гордости. Если с чем-то не справитесь, если не достигнете того, чего намеревались достичь, испытаете некоторое разочарование. Вы можете чувствовать себя подавленным, но не сломленным. Правильные и неправильные решения по-прежнему будут влиять на ваше настроение, но больше не повлияют на ваше самоощущение. Больше не будут подрывать вашу уверенность.

Нет лучшего доказательства этому, чем олимпийский спортсмен, который тренируется в течение четырех лет, чтобы добиться поставленной цели. Будем честными, победитель всего один: тот, кто получит золотую медаль. Но даже если принять за победу серебро или бронзу, останутся все те, кто не выиграл. И вот после гонки, матча или состязания журналисты набрасываются на победителей. «Как вы себя чувствуете?» – спрашивают они. «Все отлично, ура!» – отвечает победитель. Затем журналисты обращают микрофоны и камеры к проигравшим. Здесь они беспощадны. «Вы проиграли, – говорят они. – Что вы чувствуете?» Но проигравшие не отвечают: «Все ужасно. Я пустил четыре года жизни псу под хвост. Подвел себя и страну». Во всяком случае, не часто. Обычно они говорят что-то вроде: «Да, это досадно, но я собираюсь сесть с тренером, посмотреть повтор и подумать, что я могу улучшить в следующий раз».

Когда вы принимаете себя безусловно как достойного и имеющего право на ошибку человека, не существует неудач – только возможности учиться.

Этот образ мысли применим и к другим людям. Значит, в случае с моей проблемой я думал: «Другие люди не идиоты, даже если они преграждают мне путь, – они достойные и имеющие право на ошибку человеческие существа». Это убеждение было правдивым, потому что у каждого из них была своя жизнь, они представляли собой сложные сплавы всевозможных вещей, хороших и плохих, правильных и неправильных. Я мог предположить, что у них были навыки и способности, даже если не знал, какие. Люди их любили. На портрете любого из них, который я мог бы вообразить, были галочки. Тем не

менее я мог совершенно определенно свидетельствовать о том, что столкновения со мной и подножки были среди их неудач, так что эта часть тоже имела основания. И наконец, как человеческие существа, все они имели ценность, потому что каждый человек ценен.

Считать, что они не были полными идиотами, пусть даже и оказывались у меня на пути, было рациональным, как и считать их достойными и имеющими право на ошибку; значит, одно утверждение логически вытекало из другого.

Это убеждение также помогало мне. Благодаря ему я «очеловечивал», а не «обесчеловечивал» окружающих, и признавал, что все мы были человеческими существами, которые вместе делали все возможное, чтобы справиться с очень многолюдной средой. Гнев был лишним.

Концепция безусловного принятия применяется к миру и всем его составляющим. В мире есть хорошие вещи (например, щенки) и плохие (лихорадка Эбола). Получается, что мир не безнадежен: он слишком сложен, чтобы быть безоговорочно ужасным. Таким образом, он ценен сам по себе, но также подвержен ошибкам.

Возьмем мою клиентку, утверждавшую, что ее жизнь полный отстой. Здоровой альтернативой было: «Нет! Моя жизнь не полный отстой, даже если я так чувствую, – это достойная и допускающая ошибки штука». Тут можно привести доказательства (конечно, среди них будут щенки и лихорадка Эбола, а также специфические успехи и неудачи моей клиентки), оценить их с точки зрения логики и, разумеется, найти пользу. В частности, этой клиентке здоровое убеждение помогло выйти из депрессии.

Если вы руководитель проекта и перфекционист, вы не станете жалким неудачником, когда проект пойдет не так; команда, которой вы управляете, не будет полной <впишите ругательство> только потому, что не соответствовала вашим строгим стандартам; и проект не окажется полностью провальным только потому, что пошел не так, как вы планировали. Можете оспорить все три версии этого убеждения безусловного принятия и доказать их истинность, продемонстрировать их логику и показать, как они могут вам помочь.

Насколько лучше вы бы себя чувствовали, полюбив себя, – не в эгоистическом, а в хорошем смысле: как вы любите друзей или членов семьи? Если не полюбили бы, то хотя бы ценили и принимали себя

таким, какой вы есть? Насколько проще была бы жизнь, если бы вы сфокусировались на своих достижениях, а не недостатках? Насколько позитивнее вы и окружающие почувствовали бы себя, если бы вы также сосредоточились на их достоинствах и положительных чертах, а не на плохих? И как бы вы себя чувствовали, если бы сосредоточились на хороших моментах жизни, а не на плохих?

В этом сила безусловного принятия, и она настолько мощная, что за долгие годы помогла многим ненавидящим себя начать любить жизнь так, что они буквально плакали от радости.

Не хотели бы и вы так поступить с собой и своей жизнью?

Четыре мысли, которые вас не подставляют: подведем итоги

К счастью для вас, вашего здравомыслия и чувства самосохранения, каждое из четырех нездоровых убеждений, упомянутых в этой книге, имеет здоровый, рациональный эквивалент, «исправление», которое поможет вам думать, чувствовать и поступать более открыто, рационально и смело перед лицом невзгод.

Во-первых, это **гибкие предпочтения** (когда вы заявляете, что́ хотели бы иметь, но также признаете, что не обязаны это получить); во-вторых, **перспектива** (также известная как антидраматизация, или более здравая оценка того, насколько плохим является неполучение желаемого). В-третьих, мы рассмотрели **«я справлюсь»** (или высокий порог фрустрации, когда вы признаете, что разочарованы, не получив того, чего хотели, но можете справиться с этим, а не умереть, растворяясь в вихре раздражения); и наконец, **безусловное принятие** (себя, окружающих и жизненных условий) – это более рациональная оценка людей и вещей.

В отношении здоровых убеждений важно отметить, что они не обязательно способствуют позитивному мышлению и обеспечивают нейтральное отношение. Мы стремимся к рациональности. Переходим от нездоровой отрицательной эмоции (той, что контролирует вас) к здоровой отрицательной эмоции (той, которую вы контролируете). И там и там есть слово «отрицательная». РЭПТ не пытается превратить вас в бесчувственного робота, которому все равно, если жизнь идет не так, как нужно. РЭПТ хочет, чтобы вы были человеком, проявляли

эмоции, но чтобы эти эмоции были адекватными, такими, которые приносят пользу, а не вредят вашему психическому здоровью. Вот что обеспечивают здоровые убеждения.

Понимание – это одно, а убеждение – совсем другое. Одно дело – читать эту книгу и говорить «ага», но реально применять ее идеи на практике и изменять то, как вы думаете, чувствуете и поступаете, – совсем другое. Как говорится, «Знание – это когда вы знаете, что помидор – это фрукт. А мудрость – это когда вы не добавляете помидор во фруктовый салат»[65].

Возможно, в результате чтения первых двух частей этой книги вы уже испытали моменты прозрения и начали смотреть на жизнь или отдельно взятые ситуации в совершенно новом свете и с некоторой пользой для себя.

Однако более вероятно, вы заметили, что придерживаетесь нездоровых убеждений и даже начали определять некоторые из своих требований, драм, «я не справлюсь» и унижений, а также записывать их, и это здорово, потому что теперь вы научитесь работать над ними.

В третьей части книги вы подытожите то, что узнали, и начнете практиковаться. Вы превратите свои знания в мудрость.

Шаг за шагом и неделя за неделей в течение следующих шести недель вы узнаете больше об этике РЭПТ. Вы выберете проблему и разберете ее на составляющие. Затем определите убеждения, которые вызывают конкретную реакцию на конкретную ситуацию, проанализируете их и подумаете о них более рационально. После этого у вас произойдет эмоциональный и поведенческий сдвиг. Вы будете не только знать, что сказать, но и верить в то, что говорите, и сможете добиться долгосрочных изменений.

Но прежде всего давайте объединим нездоровые и здоровые убеждения в целостную стратегию.

Пришло время обсудить философию и структуру РЭПТ.

Часть третья
Перепрошейте свое мышление за шесть недель при помощи рационально-эмоционально-поведенческой терапии

Первая неделя РЭПТ: хитрый план

Важно не то, что с вами происходит, а то, как вы на это реагируете.

ЭПИКТЕТ

На протяжении года я занимался дипломной работой, посвященной РЭПТ, а затем два года изучал этот предмет в магистратуре, из чего можно понять, что эта психотерапия представляет собой нечто большее, чем четыре нездоровых убеждения и их более полезные эквиваленты. РЭПТ обладает философией, структурой и планом, которым нужно следовать. Она содержит инструменты, которые помогут вам проверить на прочность свои убеждения. С помощью РЭПТ вы не только измените взгляды на жизнь в целом, но и проработаете конкретные эмоциональные и поведенческие проблемы. Именно работой над одной такой конкретной проблемой вы и займетесь в течение следующих шести недель и следующих шести глав.

Как я уже говорил, активаторы (A) вызывают убеждения (B), что приводит к следствиям (C). Мы оспариваем (D) эти убеждения, вследствие чего формируется новая эффективная философия (E) по отношению к активатору. Эта теория по понятным причинам называется ABCDE-моделью психического здоровья, и вскоре мы изучим ее более подробно. По сути, это означает: всегда есть событие и есть реакция на него, но между событием и реакцией неизменно происходит мыслительный процесс.

Согласно РЭПТ, данный мыслительный процесс включает требование, а также одно или несколько нездоровых убеждений: драматизацию, «я не справлюсь» (низкий порог фрустрации) и/или унизительные замечания (осуждение себя, окружающих или мира).

На протяжении шести следующих глав и шести предстоящих недель вы научитесь выделять проблему и прорабатывать ее при помощи ABCDE-модели РЭПТ. Научитесь определять, какая из четырех мыслей связана с той или иной проблемой, а затем формулировать здоровый эквивалент этой мысли. Затем вы выполните

серию упражнений, которые помогут вам ослабить уверенность в нездоровых убеждениях и укрепить веру в здоровые убеждения. Шаг за шагом мы совершим переход от одного образа мыслей (нездорового) к другому (здоровому).

Прежде чем мы обратимся к детальному разбору того, что это означает и влечет за собой, позвольте мне заложить несколько камней в фундамент.

Философия РЭПТ и философия этой книги совпадают: вас беспокоят не события в жизни, а то, что вы говорите себе об этих событиях.

Эта мудрость и эпиграф в начале главы основаны на стоической философии и в особенности на учении одного греческого философа-стоика. Его звали Эпиктет (ок. 50–138), можете почитать про него в «Википедии».

Итак, если вам не нравится то, как вы думаете, чувствуете и поступаете, но кажется, что вы не в состоянии что-то изменить, то это не из-за какой-то «вещи», а из-за того, что вы говорите себе об этой «вещи». Измените то, что вы говорите, и вы сможете изменить то, как вы думаете, чувствуете и поступаете. Это означает, что никто и ничто не заставляет вас злиться, беспокоиться или впадать в депрессию, и никто и ничто не заставляет вас выпивать, принимать наркотики, бездельничать или есть пончики.

Мы не утверждаем, что, когда что-либо происходит, оно не оказывает влияния, потому что это не так. Но это всего лишь влияние. Конечно, чем хуже или сложнее ситуация, тем оно сильнее. Но это не более чем влияние.

Даже перед лицом самых трудных и требующих максимальных усилий обстоятельств вы все равно можете сохранить или восстановить контроль (если думаете, что потеряли его), обратив внимание на то, что вы говорите себе об этой сложной ситуации.

Как однажды сказал капитан Джек Воробей: «Проблема – это не проблема. Проблема – это твое отношение к ней».

Не верите? Что ж, позвольте мне объяснить подробнее.

Общий принцип эмоциональной ответственности

Предположим, меня уволили с работы, и следующие несколько недель или месяцев я буду говорить себе: «Они не имели права так со мной поступать! Это не должно сойти им с рук, дрянные редиски! Я им покажу, чего бы это мне ни стоило!»

Скорее всего, я буду чувствовать себя очень злым (и это будет очевидно со стороны). Буду одержим, даже поглощен яростью. Я превращусь в одного из тех людей, которые никак не могут отпустить ситуацию.

А что, если я буду говорить что-то вроде: «О нет! Они не должны были так поступать со мной, это просто ужасно. Как я буду платить за квартиру? Как я буду оплачивать счета? Я все потеряю! Стану нищим и бездомным!»

Тогда, вместо того чтобы впасть в ярость, я буду поглощен тревогой, охвачен паникой, лихорадочно рисуя в воображении серию разворачивающихся катастрофических событий.

Если же я бормочу: «Вот и все, это полный провал, я ни на что не годен. Я никогда не найду другую работу, это безнадежно, я готов опустить руки», в этом случае, вместо того чтобы злиться или тревожиться, я буду очень подавлен. Я буду чувствовать себя беспомощным, безнадежным и обездоленным. Вероятно, запрусь в своей комнате и не буду выходить.

Злость, тревога и депрессия – не особенно полезные эмоции, так как я, вероятно, буду слишком взволнован и подавлен, чтобы сделать что-либо конструктивное для исправления ситуации. Охваченные гневом люди ругаются, встревоженные – переживают, а подавленные – прячутся, и ничто из этого не поможет им справиться с увольнением.

Но что, если я хожу и думаю: «Вот подстава, я совсем этого не ожидал. Я бы хотел, чтобы этого не произошло, но это случилось; теперь жизнь станет немного сложной, но я выдержу, как всегда. У меня есть навыки, вероятно я найду работу поинтереснее и с лучшими перспективами». Что я почувствую в этом случае?

Скорее всего, я буду разочарован, но настроен оптимистично; растерян, но готов действовать; угнетен, но не сломлен. Что еще более важно, у меня будет настрой пойти и сделать что-нибудь конструктивное в отношении моей рабочей ситуации.

В каждом из приведенных примеров была одна и та же ситуация (увольнение с работы). Но в зависимости от того, что я говорил себе об

этом, я мог чувствовать злость, тревогу, депрессию или сохранить оптимистичный настрой.

Именно это имел в виду Эпиктет много лет назад, говоря: *«Вас беспокоят не жизненные события, а то, что вы говорите себе о тех событиях»*.

Получается, что все люди (в значительной части) несут ответственность за то, как они думают, как себя чувствуют и как поступают, исходя из убеждений, которых придерживаются перед лицом той или иной ситуации. Это и есть общий принцип эмоциональной ответственности[66].

Пара слов о чувстве вины

Некоторым людям не нравится идея общего принципа эмоциональной ответственности. Им кажется, что таким образом им внушают, что они сами виноваты в своих бедах и в том, какие они есть.

За годы моей практики довольно много пациентов покинули мой кабинет, назвав меня воплощением зла за то, что я осмелился предположить, что они сами стали причиной своих эмоциональных и поведенческих проблем (и в одном болезненном, но запомнившемся случае онкологического диагноза), на что я на самом деле даже не намекал.

Между виной и ответственностью существует огромная разница, которую, к сожалению, некоторые люди совсем не чувствуют.

Давайте представим, что вы пришли в супермаркет и в двух соседних рядах видите и слышите по родителю с маленьким ребенком. Оба ребенка бьются в жуткой истерике.

Родитель в первом ряду увещевает ребенка: «Боже мой, какой ты глупый, ты меня позоришь. Мне стыдно за тебя. Замолчи! Прекрати сейчас же! Почему ты такой ужасный?»

С какими мыслями вырастет этот ребенок? Что он будет думать о себе? И, что более важно, научится ли он когда-нибудь брать ответственность за свои поступки?

Родитель в соседнем ряду также в отчаянии ругает ребенка, но немного по-другому. Он спрашивает: «Почему ты так себя ведешь? Мы оба знаем, что ты хороший мальчик / хорошая девочка (нужное подчеркнуть), так скажи же мне, почему ты так плохо себя ведешь?»

Ребенок маленький, поэтому, скорее всего, в ответ родитель не услышит ничего, кроме монотонного бормотания «я не знаю» и пожимания плечами. Но суть не в этом. Вопрос в том, о чем будет думать, взрослея, второй ребенок? Что он будет думать о себе? С большей или меньшей готовностью, чем первый ребенок, он будет брать на себя ответственность за свои поступки? И почему?

Быть *ответственным* означает отвечать за свои действия. Быть *виноватым* – значит считать себя виновным в совершении противоправного деяния, считать, что вас в чем-то *обвиняют*.

Вина подразумевает ошибку, но в том, как вы справляетесь с жизненными стрессами и трудностями, нет виноватых. Есть только действия и реакции, и ответственность за то и другое. Виноватые люди обычно ищут что-то или кого-то, на кого можно свалить вину за содеянное. Таким образом, им, по сути, не нужно ничего с этим делать.

Вы не виноваты, что встревожены или подавлены; не виноваты, что прибегли к алкоголю или сладкому в качестве стратегии выживания. Но, обвиняя себя, вы почувствуете себя виноватым. Что еще более важно, если вы чувствуете себя виноватым, у вас меньше шансов взять на себя ответственность; если вы не возьмете на себя ответственность, вы не добьетесь того состояния, в котором сможете что-то с этим поделать. Вместо этого вы окажетесь в замкнутом круге, зациклитесь на том, кто вы, какой вы и что у вас есть. Навеки.

Однако вы не несете ответственности за других людей или за то, как они себя ведут, и не всегда полностью отвечаете за то, с чем вас сталкивает жизнь. Но вы несете ответственность за то, что вы думаете, чувствуете и как действуете перед лицом этих вещей. Ваши мысли – ваша ответственность. Это воодушевляет. Больше ничего не нужно менять, чтобы измениться самому. Изменения в ваших руках. Вернее, в голове. Они были там все это время.

Язык АС против языка АВС

Согласно АВС-модели, описанной в начале главы, активаторы (А) вызывают убеждения (В), что приводит к следствиям (С), но большинство людей на самом деле проживают жизнь, говоря на языке, который мы называем «языком АС». В том, как они себя чувствуют, они винят события. Они говорят что-то вроде: «Собаки пугают меня»,

или «Начальник заставляет меня волноваться», или «То, что Морин сказала о нашей Шэрон, привело меня в бешенство». Но на самом деле все работает и происходит совсем по-другому.

Вы заблуждаетесь, потому что процесс занимает мгновение: что-то происходит, и вы эмоционально на это реагируете. Кроме того, говорит ваш мозг, если бы Морин не сказала ту неприятную фразу о Шэрон, вы бы не бесились; если бы начальник был добрее с вами, вы бы не волновались в его присутствии; а отсутствие собак, очевидно, значит отсутствие страха. На ваш взгляд, это шаблонный эмоциональный и поведенческий факт из жизни: если бы этого не произошло, вы бы не чувствовали себя так, как чувствуете, правильно?

Неправильно.

Дело в том, что сразу после события на подсознательном уровне вы формируете убеждение об этом событии, которое провоцирует реакцию. То есть, увидев собаку, вы говорите себе что-то, что вас пугает; общаясь с начальником – что-то, что заставляет волноваться; что бы ни сказала Морин о Шэрон, вы говорите себе что-то такое, от чего приходите в бешенство.

РЭПТ концентрируется на этом «что-то». Идентифицирует его, вытаскивает из темного уголка вашего разума на яркий дневной свет, где подвергает сомнению. Вы можете не знать, что именно вы себе говорите, по крайней мере пока, но я надеюсь, что несколько вариантов уже пришли вам в голову во время прочтения первой и второй частей книги. Если нет, можете начать думать об этом прямо сейчас.

Теперь, вместо того чтобы говорить: «То-то и то-то заставляет меня испытывать это и это», почему бы вам не подумать немного? Спросите себя: «Что именно я говорю себе об этом событии, что вызывает подобные чувства?» Это станет первым шагом на пути к рациональному мышлению.

Эти специфические системы убеждений – о собаках, о начальнике, о том, что Морин сказала о Шэрон, обо всех и обо всем, что вас беспокоит, – приводят к следующему принципу (если вы согласны с первым, то есть с тем, что сами несете ответственность). Он звучит так: в реальности вас беспокоят нездоровые убеждения – догматические требования, драмы, «я не справлюсь» и осуждения.

Специальный принцип эмоциональной ответственности

Чтение этой книги и применение ее идей на практике помогут вам по-новому относиться к жизни в целом. С философской точки зрения это отличное руководство по рациональному образу жизни. Надеюсь, вы уже начали это замечать. Однако с психотерапевтической точки зрения книга также отлично помогает справиться с конкретными эмоциональными и поведенческими проблемами.

Дело в том, что существуют определенные ситуации и специфические реакции на них. Так, гнев – это специфическая реакция на что-то, что вас раздражает; в то время как тревога – специфическая реакция на то, что вас беспокоит. Однако между ситуацией и реакцией стоит определенная система убеждений об этой конкретной ситуации, дающая вам эту конкретную реакцию.

РЭПТ концентрируется на определенных убеждениях, вызывающих тревогу, гнев или депрессию, и стремится изменить их. Она проводит границу между иррациональными убеждениями (которые не помогают вам в отдельно взятой ситуации) и рациональными (которые помогают).

Итак, четыре мысли, мешающие вам, – это четыре определенных убеждения или стереотипа мышления, которых вы придерживаетесь в определенных ситуациях и которые приводят к определенному типу эмоциональной и поведенческой реакции. Чтобы подчеркнуть, как именно они вам мешают, я хочу превратить одержимость пунктуальностью в историю из четырех частей, которая эффективно разъяснит, что такое РЭПТ[67].

Я сделал пунктуальность нитью, проходящей через главы как о нездоровых, так и о здоровых убеждениях, не случайно. Как уже говорилось, одни люди зациклены на пунктуальности, другие – нет[68]. Если вы относитесь к тем, кто стремится приходить вовремя, тогда, читая предложенные ниже сценарии, вам важно помнить, что *я не хочу, чтобы вы думали, как вы; я хочу, чтобы вы думали, как человек, который придерживается убеждений, изложенных в каждом сценарии*.

Пока все понятно? Хорошо.

РЭПТ в отношении пунктуальности

Часть первая

Представьте, что вы едете в поезде на очень важную встречу. Я хочу, чтобы вы также представили, что вы немного повернуты на пунктуальности. Ваше убеждение относительно пунктуальности звучит так:

Я предпочитаю всегда приходить вовремя, но знаю, что не обязан. Я не люблю опаздывать, для меня это плохо, но не ужасно, не конец света или нечто подобное.

И вот поезд опаздывает, причем сильно, и вы понимаете, что не приедете на встречу вовремя. Важный вопрос заключается в том, что вы будете чувствовать в связи с этой задержкой, если придерживаетесь убеждения «я предпочитаю всегда приходить вовремя, но знаю, что не обязан. Когда я опаздываю, это плохо, но не ужасно»? Как вы будете себя вести?

Возможно, вы будете немного расстроены или обеспокоены, но не более того. Вам не понравится, что вас задержали, но вы с этим справитесь. Вы можете позвонить, чтобы предупредить о своем опоздании или перенести встречу, но, скорее всего, будете спокойно сидеть в поезде, признавая, что никак не могли повлиять на задержку.

Пока все вполне рационально…

Часть вторая

Теперь представьте, что вы все так же едете в поезде на очень важную встречу. И снова вы повернуты на пунктуальности. Однако в этот раз ваше убеждение относительно пунктуальности сильно отличается, вот оно:

Ну уж нет! Я должен всегда приходить вовремя! Должен! Должен! Должен! Это моя фишка! Если я опоздаю, это ужасно, для меня это как конец света!

И снова поезд опаздывает, причем сильно, и снова вы понимаете, что не приедете на встречу вовремя. Опять же, важный вопрос

заключается в том, что вы будете чувствовать в связи с этой задержкой, если придерживаетесь убеждения «я должен всегда приходить вовремя, и, если я опаздываю, это ужасно»? Как будете вести себя?

Предположу, что вы будете очень рассержены или крайне взволнованы, а может, и то и другое. Возможно, вы будете винить себя, что не успели на более ранний поезд, или обвинять служащего транспортной компании, или всю компанию в целом; при этом вы можете кричать и жаловаться. Вы можете позвонить, чтобы предупредить об опоздании, но этот разговор будет сильно отличаться от беседы из прошлого сценария. Очень сомневаюсь, что вы будете спокойно сидеть, смирившись с задержкой.

Сейчас для вас должно стать очевидным, что в одной и той же ситуации, обладая двумя разными убеждениями, вы получите совершенно разный эмоциональный и поведенческий эффект.

Теперь я разовью сценарий с вашей нервничающей, обозленной и/или встревоженной версией еще дальше.

Часть третья

Вы все еще в поезде и придерживаетесь убеждения, что «должны всегда приходить вовремя, и, если опаздываете, это ужасно», при этом вы все так же опаздываете. Вы испытываете стресс, злость и/или тревогу. Вдруг машинист делает объявление, принося извинения за задержку и сообщая, что собирается максимально ускорить поезд, пропустить несколько маленьких станций, на которых все равно никто не выходит, и вовремя доставить всех пассажиров к месту назначения.

Включая вас. То есть машинист только что сказал, что доставит вас вовремя. Гарантировал это. Ну, почти.

Зададим наш важный вопрос: что вы будете чувствовать в связи с тем, что все-таки приедете вовремя, если ваше убеждение – «я должен всегда приходить вовремя, и, если я опаздываю, это ужасно»?

Вы почувствуете облегчение, правда? Кризис миновал, проблема решена, все в буквальном смысле вернулось на нужные рельсы. Фух!

Часть четвертая

Последний сценарий заключается в следующем. Вы все еще едете в поезде на ту очень важную встречу. Вы все так же придерживаетесь убеждения «я должен всегда приходить вовремя, и, если я опаздываю, это ужасно». Поезд опаздывал, но затем машинист пообещал доставить вас вовремя, и вы испытали облегчение.

Однако что может произойти с убеждением «я должен всегда приходить вовремя, и, если я опаздываю, это ужасно», чтобы вы снова стали нервничать, злиться или тревожиться? Правильно: любой другой вид задержки.

Стоит поезду слегка замедлиться, или простоять на платформе чуть дольше, чем вы сочтете нужным, или притормозить на перегоне между станциями, и вот вы снова испытываете стресс.

Смысл истории заключался в том, что…

● РЭПТ утверждает, что все люди (да, все мы, везде и всегда) склонны к эмоциональным расстройствам, когда не получают того, чего *требуют*.

● РЭПТ также говорит, что люди склонны к дальнейшим эмоциональным расстройствам, даже когда получают то, что *требуют*, потому что они всегда могут это потерять: это можно отнять, обстоятельства могут измениться.

● Только когда люди заявляют о *предпочтении*, но в то же время соглашаются, что им *не обязательно* иметь то, что они предпочитают, они могут оставаться эмоционально здоровыми.

Разница между требованием и предпочтением означает разницу между нездоровой тревогой и здоровой озабоченностью по поводу возможного опоздания.

Небольшое напоминание…

● Человеческие существа развивают предпочтения ко всему. Кроме того, мы склонны превращать предпочтения в требования.

● Чем сильнее предпочтение, тем скорее мы обратим его в требование.

Иногда подобные требования носят явный характер, например, вы можете услышать, как буквально кричите проводнику (или себе): «Нет, вы не понимаете! Я должен прийти вовремя!» Но часто они неявны или бессознательны. Вы не осознаете, что говорите себе это, вы просто знаете, что беситесь из-за того, что опаздываете. Тем временем требование (согласно РЭПТ) усердно и незаметно трудится, чтобы мешать вам.

В этом и заключается философия РЭПТ. Но помимо философии, есть и структура, которой вы можете придерживаться, работая над своими проблемами и трудностями.

Эту структуру я упоминал как в начале этой главы, так и в начале самой книги.

ABCDE-модель психического здоровья

ABCDE-модель психического здоровья является настолько элегантным решением, что его переняли многие другие виды психотерапии. Давайте рассмотрим более подробно, что обозначают эти буквы.

A

«A» – активатор или активирующее событие (англ. Activating event). То есть это ситуация, проблема или событие, которое причиняет вам беспокойство. Это может быть нечто из прошлого, из настоящего или из будущего. Нечто реальное или воображаемое, внутреннее или внешнее. Таким образом, все что угодно может стать активирующим событием: выступление на публике; экзамен; последствия потери работы; та странная боль в боку; тот поступок, который вы совершили много лет назад; то, что Морин сказала о Шэрон, – абсолютно что угодно.

В четырех описанных выше сценариях о пунктуальности активатором был опаздывающий поезд. Вернее, «повернутость» на пунктуальности или желание всегда приходить вовремя. Рассматривая активирующее событие, вы должны выделить ту его часть, которая доставляет вам наибольшее беспокойство (это называется

«Критическим А», но его мы подробнее обсудим позже), потому что она напрямую связана с убеждениями, над которыми вам нужно работать.

B

«B» означает убеждения (англ. Beliefs). Существуют нездоровые требования, мешающие вам, и здоровые предпочтения, которые могут помочь сохранить рациональность, исходя из конкретных требований, возникающих перед лицом конкретной проблемы. Активирующее событие вызовет серию убеждений, которые приведут к следствиям (C). Если ваши убеждения рациональны, то и реакции тоже, но если убеждения иррациональны, то реакции также будут иррациональными (то есть бесполезными для вас).

Рассказанная выше история о пунктуальности содержала две нездоровые и две здоровые мысли соответственно: «я должен всегда приходить вовремя» и «когда я опаздываю, это ужасно», и «я предпочитаю приходить вовремя, но не обязан», и «когда я опаздываю, это плохо, но не ужасно».

C

«C» расшифровывается как следствия (англ. Consequences) того или иного убеждения. Следствия – это и есть вы. Это ваши мировоззрение, мысли, чувства, симптомы, поведение и эмоции. Тревога будет нести в себе определенные мысли, чувства, поведение и симптомы, которые будут сильно отличаться от мыслей, чувств, поведения и симптомов, скажем, гнева. Любая тревожная мысль о проблеме будет результатом комбинации четырех мыслей, которые взрывают вам мозг.

Так, например, если вы придерживаетесь убеждения «я не должен волноваться во время выступления, будет ужасно, если я разволнуюсь», вы лишь повышаете вероятность того, что действительно разволнуетесь во время выступления. На самом деле вы

можете настолько распереживаться еще до начала, что откажетесь выступать или попытаетесь, но в слезах выбежите из зала.

Однако если вы говорите себе: «Я предпочитаю не волноваться во время выступления, но нет причин, почему я не должен; будет плохо, если я разволнуюсь, но не ужасно», вы можете быть взволнованным, но это будет скорее воодушевление; вы не будете избегать выхода на публику, и вас не найдут тихо плачущим в туалете[69].

D

«D» означает оспаривание (англ. Disputing). Это процесс постоянной проверки ваших убеждений (как нездоровых, так и здоровых). Постепенно мы ослабляем нездоровые и укрепляем здоровые убеждения, осуществляем переход от одного образа мышления к другому. Когда вы чувствуете, что этот сдвиг произошел, значит, вы достигли новой эффективной философии (E). Оспаривание – это та точка, где нужно приложить усилия. Идея состоит в том, что, какой бы ни была ваша цель, по мере приближения к ней вы бросаете вызов себе, но не требуете от себя слишком многого. Однако чем больше усилий вы приложите, тем быстрее достигнете цели.

E

Это значит, что теперь вы обладаете новой эффективной философией (англ. Effective rational outlook) по отношению к активатору. В этот момент вы начинаете жить в соответствии с рациональными, а не иррациональными убеждениями. В описанной ранее истории о пунктуальном пассажире поезда в этот момент вы превращаетесь из злого или встревоженного в спокойного и принимающего ситуацию человека (того, кто лишь пожмет плечами и переживет это).

Подведем итог

Таким образом, из этой книги вы узнаете, как определить беспокоящую вас проблему или ситуацию и поставить ее в позицию A, то есть активатора.

Затем вы возьмете этот A и используете его, чтобы выяснить, какие мысли, чувства и действия вы проявляете в C (следствии). Это, в свою очередь, позволит вам определить Критическое A (аспект проблемы/ситуации, который беспокоит вас больше всего).

Далее Критическое A будет использоваться для правильной оценки ваших нездоровых убеждений B.

Отсюда вы можете понять, какими должны быть ваши здоровые убеждения, чтобы обеспечить более адекватные мысли, чувства, поведение и эмоции в C.

После этого вы научитесь ставить под сомнение и ослаблять нездоровые убеждения, а также проверять и укреплять здоровые, используя разнообразные техники оспаривания D.

Когда вы сможете применить это на практике и начать жить в соответствии со здоровыми убеждениями (не волнуйтесь, с этим мы тоже поможем), вы совершите эмоциональный и поведенческий сдвиг в C.

Когда это произойдет, вы придете к E, то есть выработаете новую эффективную философию относительно исходной проблемы.

В общем, как когда-то пели The Jackson 5, это действительно так же просто, как ABC. Хотя в рационально-эмоционально-поведенческой терапии мы предпочитаем говорить «изящно»[70].

В принципе, на этом можно и закончить первую неделю. Осталось только ваше домашнее задание. Домашняя работа – важная часть РЭПТ. Конечно, мы не имеем в виду такую домашнюю работу, какая была в школе. Вам не придется сидеть по полтора часа за письменным столом каждый вечер, и никто не лишит вас ужина, если вы не станете этого делать. Будет более чем достаточно, если вы будете уделять домашней работе по 15–20 минут в день четыре-пять дней в неделю. Звучит не так уж и страшно, правда?

Если же вам не нравится словосочетание «домашняя работа», потому что слишком живо напоминает о школе (а ведь далеко не все любили школу, верно?), можете называть это заданием или даже проектом. Один мой клиент, которого не устроило ни одно из этих слов, просто назвал это «Что нужно сделать».

Тем из вас, кто не любит портить книги, пора воспользоваться блокнотом, о покупке которого я упоминал в начале. Или вы можете скачать формы с моего сайта: www.danielfryer.com.

Что нужно сделать на первой неделе

● Несколько раз внимательно перечитайте историю о пунктуальности, а также описание ABCDE-модели и расшифровку каждой буквы. Никто не собирается проверять вас, но именно в этом заключается суть РЭПТ, поэтому чем лучше вы освоите эту информацию, тем лучше будете подготовлены к дальнейшей работе.

● Если хотите, попробуйте объяснить кому-то РЭПТ на примере истории о пунктуальности. Иногда в ответ родные и близкие могут поделиться весьма ценными мыслями о себе или о вас. «Боже мой! – восклицают они. – Я делаю то-то в этом случае, а вот как ты поступаешь в другом».

Прежде чем вы обратитесь к главе, посвященной второй неделе, ответьте на следующие вопросы для размышления.

Вопросы для размышления:

● О чем эта глава?

● Можете ли вы применить эту модель к себе и своим проблемам, переживаниям, тревогам, депрессиям, вспышкам гнева или просто к жизни в целом?

● Были ли у вас моменты озарения во время прочтения и размышления над историей о пунктуальности и ABCDE-моделью из этой недели?

Вторая неделя. Как выделить и разобрать проблему

Мы не видим вещи такими, какие они есть, мы видим вещи такими, какие мы есть[71].

АНАИС НИН

В этой главе будет много интересного. Пожалуй, это самая большая глава книги. Простите за это. Ничего не поделаешь. Но я разобью ее на куски для удобства[72].

Пожалуйста, не торопитесь и распределите дела в течение дня или недели.

Вы начнете с того, что выделите проблему, над которой собираетесь работать, а затем научитесь определять нездоровую эмоцию, которую испытываете в связи с этой проблемой. После этого вы выделите аспект, доставляющий вам наибольшее беспокойство, затем выявите все нездоровые убеждения, которых придерживаетесь в отношении своей проблемы. Наконец вы сформулируете их здоровые эквиваленты. Кажется, не так много, правда?

Вы также должны держать в голове цель. Цели крайне важны для РЭПТ. Чего вы хотите добиться от психотерапии, когда работаете над проблемой? Какие эмоциональные и поведенческие результаты хотите получить?

Например, ваша цель может заключаться в том, чтобы контролировать волнение, которое вы испытываете, когда выступаете на публике, или обуздать гнев в семейной жизни. Может быть, вы хотите избавиться от ревности в отношениях или перестать расстраиваться из-за потери работы и так далее. По сути, эта глава посвящена выбору активирующего события A, оценке правильных эмоциональных следствий C, вызванных этим событием, а затем формулировке убеждений B.

Опять же, если вы не хотите писать в самой книге или читаете ее в электронном виде, возможно, вам стоит воспользоваться блокнотом и ручкой.

Как выделить проблему

Большинство обращающихся к психотерапевту людей пытаются рассказать всю свою биографию. По крайней мере на первой встрече. Психотерапевт делает заметки и пытается выяснить как можно больше не только о самой «проблеме», но и обо всех других событиях, ведущих к проблеме и влияющих на нее. Он пытается как можно лучше понять клиента, и, как только клиент открывает рот, ум психотерапевта по РЭПТ начинает активную работу, просеивая информацию, формулируя гипотезы, потенциальные следствия и возможные убеждения. Это может запросто занять больше половины сеанса.

Некоторые люди приходят подготовленными: на листе бумаги формата А4 аккуратно изложена их краткая история жизни. Обычно такие клиенты очень хорошо воспринимают РЭПТ.

В то же время некоторые садятся перед психотерапевтом и говорят буквально следующее: «Меня бесит мой начальник», или «Я очень нервничаю из-за публичных выступлений», или «У меня проблемы с перфекционизмом». И все. Больше информации не дается, поэтому мы рассматриваем названную проблему более подробно.

Я надеюсь, что, дочитав до этого места, вы уже задумались о конкретной проблеме, трудности на работе или в отношениях, утрата чего-либо или сложности со сдачей экзаменов и тестов, но на данный момент такой простой формулировки активирующего события – того, над чем вы хотели бы работать, – достаточно. Определение эмоции тоже пока может быть лаконичным. То есть, возможно, вы испытываете стресс на работе или злитесь на партнера, подавлены из-за утраты или беспокоитесь об экзаменах.

В ABCDE-модели вы заполняете A и C максимально общими словами. Например, так:

A	C
Работа	Стресс
Партнер	Гнев
Потеря работы	Депрессия
Экзамены	Тревога

Вы можете составить свой список проблем, или ваш список может совпадать с приведенным выше. Однако важно отметить, что в рамках этой книги вам нужно выбрать только одну проблему. Это может быть самая неотложная, или доставляющая наибольшее беспокойство, или просто та, над которой вы хотели бы поработать в первую очередь.

Я, например, буду использовать социофобию в качестве примера в следующих главах главным образом потому, что это очень распространенная проблема.

Тео: пример социофобии

Позвольте представить вам Тео, который в самом деле обращался ко мне с такой проблемой. Тео был из тех людей, которые заранее готовили записи на листе бумаги, в его случае: «Иногда я злюсь на начальника, нервничаю практически во всех ситуациях социального взаимодействия и в некоторых рабочих ситуациях, в целом я не очень уверен в себе и чувствую себя виноватым, потому что часто подвожу друзей».

Проблемой номер один для Тео было «нервничаю практически во всех ситуациях социального взаимодействия».

В широком смысле, у нас есть активирующее событие А и эмоциональное следствие С для этого человека:

A	C
Ситуации социального взаимодействия	Нервничаю

Но что именно Тео подразумевает под «нервничать»: здоровое или нездоровое беспокойство? В общем, нам нужно немного подробнее рассмотреть следствия.

Найдите свое С

РЭПТ выделяет восемь нездоровых и восемь здоровых отрицательных эмоций. Все. Сумма почти всех человеческих реакций

на вещи буквально сводится к одной из этих эмоций или их комбинации.

Проще говоря, нездоровая отрицательная эмоция – это неподходящая эмоциональная реакция на сложное событие или ситуацию (в отличие от подходящей здоровой).

Как уже отмечалось, РЭПТ не пытается продвигать позитив (хотя вы можете почувствовать себя более позитивно) или нейтралитет (хотя вы можете почувствовать себя более нейтрально настроенным). Она продвигает рациональность. И порой, когда что-то идет не так, самое рациональное, что вы можете сказать: «Ну, это отстой!» Иногда вполне рационально немного беспокоиться о вещах, которые вы считаете важными, или сильно беспокоиться о том, что действительно важно.

Допустим, у меня скоро экзамен. Если я придерживаюсь убеждения, что «я должен сдать экзамен, а если не сдам, это будет ужасно», я буду сильно беспокоиться о предстоящем экзамене. Подготовка будет более хаотичной, у меня ухудшится память и нарушится сон. Это повышает вероятность, что я буду отвечать плохо или запаникую и вообще не стану отвечать.

Однако если я придерживаюсь убеждения, что «предпочел бы сдать экзамен, но знаю, что не обязан; если я не сдам, будет плохо, но не ужасно», я не стану относиться к экзамену наплевательски или слишком самоуверенно: мне не будет все равно, потому что я предпочитаю его сдать. То есть у меня будет эмоциональная реакция на экзамен, но этой эмоцией будет озабоченность, беспокойство или даже нервное возбуждение. В результате я тщательнее подготовлюсь, память и сон улучшатся, и у меня будет больше шансов хорошо справиться в день икс.

Итак, давайте по очереди рассмотрим восемь нездоровых отрицательных эмоций и их здоровые эквиваленты. Пожалуйста, не забывайте, что перед вами книга для самостоятельной работы над собой и она не заменит хорошего психотерапевта, особенно если вы столкнулись с целым рядом проблем, или эмоционально находитесь в самой темной части спектра, или имеете дело с клиническим состоянием. Поэтому если, прочитав приведенные ниже краткие описания каждой эмоции, вам трудно определить свою или выбрать ее из набора конкурирующих эмоций, стоит отложить чтение, обратиться за помощью к профессионалу и вернуться к книге позже.

Ниже перечислены восемь нездоровых отрицательных эмоций и соответствующие им здоровые:

Тревога	Обеспокоенность
Депрессия	Печаль
Гнев	Раздражение
Нездоровая ревность	Здоровая ревность
Нездоровая зависть	Здоровая зависть
Чувство вины	Угрызения совести
Боль	Разочарование
Стыд	Сожаление

Каждая нездоровая эмоция имеет свою тему (или подтекст) и сопровождается типичными мыслями и поведением. Каждая из восьми здоровых отрицательных эмоций также будет сопровождаться мыслями и поведением, характерными для этой конкретной эмоции. Но связанные с ними мысли и поведение будут более разумными, рациональными и уместными. Нездоровые убеждения всегда приводят к нездоровым отрицательным эмоциям и поведению, в то время как, ожидаемо, здоровые убеждения приводят к здоровым отрицательным эмоциям и поведению.

Нездоровая эмоция: тревога

Тема (или подтекст) тревоги – это угроза или опасность. Испытывая нездоровую тревогу, вы склонны переоценивать вероятность возникновения этой угрозы и недооценивать свою способность справиться с ней. Кроме того, вы с большей вероятностью нарисуете в уме еще более страшные угрозы и обнаружите, что вам трудно сосредоточиться на повседневных делах (то есть вы легко отвлекаетесь). Что касается поведения, тревожные люди будут либо избегать того, что вызывает у них тревогу, либо терпеть это под крайним принуждением (то есть с очень очевидными признаками и симптомами тревоги). Они могут заглушать свои чувства алкоголем или наркотиками (рецептурными или легкими), искать утешения («Я в порядке? Я точно в порядке? Я в порядке, правда?») или защищаться от угрозы суевериями.

Здоровая эмоция: обеспокоенность

Это здоровый аналог тревоги. У обеспокоенности тот же подтекст, а именно – угроза или опасность. Однако, когда люди испытывают здоровую обеспокоенность (или волнение), они не переоценивают вероятность возникновения опасности и не недооценивают свою способность справиться с ней. Как правило, они не рисуют в воображении еще более страшные угрозы или драмы и, несмотря на наличие повода для беспокойства, способны лучше концентрироваться на ежедневных заботах. В результате они будут готовы столкнуться с угрозой и/или опасностью и разобраться с ней конструктивно (если и когда это произойдет) и даже предпримут необходимые действия, чтобы минимизировать вероятность ее возникновения. У них нет избегания, они не нуждаются в успокоении и не пытаются искать утешения или прибегать к суевериям. По сути, если вы испытываете здоровую обеспокоенность, ваше отношение будет таким: «Ладно, я разберусь с этим, даже если мне это не нравится» или «Я разберусь с этим, если и когда это произойдет»[73].

Нездоровая эмоция: депрессия

Тревога смотрит вперед, в будущее, на вещи, которые еще не произошли и, возможно, никогда не произойдут. Депрессия, наоборот, смотрит назад, в прошлое, на то, что уже произошло и, скорее всего, чего уже не изменить. Тема (или подтекст) депрессии – это потери и неудачи (с последствиями для будущего, потому что присутствует небольшая временна́я проекция). В этом состоянии вы видите лишь отрицательные стороны потери или неудачи, развиваете привычку зацикливаться на всех прочих неудачах и потерях, которые пережили, в результате чего чувствуете себя беспомощным и теряете надежду. Вы решаете, что будущее не сулит вам ничего хорошего. В депрессии люди оставляют то, что дает им силы (работу, физические упражнения, хобби, друзей и семью и так далее) и уходят в себя. Они склонны создавать обстановку, соответствующую их чувствам (перестают следить за внешностью, запускают домашние дела и так далее), и могут пытаться избавиться от депрессии саморазрушительными способами (с помощью алкоголя, рецептурных препаратов или легких наркотиков и даже, в крайних случаях, попытки суицида).

Здоровая эмоция: печаль

Это здоровое выражение депрессии, и оно также связано с темой потери и неудачи (с последствиями для будущего), ведь в жизни на самом деле происходят потери и неудачи, и порой чаще, чем хотелось бы. Несмотря на то, что это неприятное переживание, испытывая здоровую печаль, вы тем не менее видите как положительную, так и отрицательную стороны потери или неудачи, не зацикливаетесь на других потерях и неудачах и, как следствие, хотя и опечалены, не чувствуете себя беспомощным или безнадежным. Вы смотрите в будущее, и оно выглядит лучше, чем настоящее. Вы можете говорить о своих чувствах с близкими (друзьями, семьей и так далее). Хотя вы можете немного отстраниться, переваривая эту потерю или неудачу, совсем скоро вы снова погрузитесь в жизнь и во все, что она влечет за собой (работа, хобби, общение и тому подобное)[74].

Нездоровая эмоция: гнев

Гнев – это разочарование, крушение планов, нарушение правил и угроза нашей самооценке. Жизнь может разочаровывать, цели не достигаться, и у всех нас есть личные правила, которые иногда нарушаются нами или окружающими. В нездоровом гневе мы переоцениваем степень сознательности поступков окружающих, видим злой умысел в их мотивах; мы занимаем позицию морального авторитета (я абсолютно прав, а вы абсолютно неправы); нам трудно, если не невозможно, понять точку зрения другого человека, и мы можем замышлять месть и даже осуществить ее. Вы уже знаете, что делают разгневанные люди: могут атаковать физически или словесно (или и так, и так); действовать пассивно-агрессивным образом (говоря: «Я в порядке», хотя на самом деле это не так – они просто хотят, чтобы вы немного потрудились, выясняя, что случилось). Они могут выместить гнев, ударив кошку или хлопнув дверью, или в ярости выбежать из комнаты (это известно как агрессивное отступление) и даже попытаться объединить других людей против человека или группы, на которых направлен гнев.

Здоровая эмоция: раздражение

Раздражение связано с теми же темами, что и гнев, а именно – с разочарованием, крушением планов, нарушением правил и угрозой самооценке, ведь все это происходит даже с совершенно рациональными людьми. Однако в этом случае вы не переоцениваете степень сознательности поступков окружающих и с меньшей вероятностью будете видеть в их действиях злой умысел; вы отбрасываете моральный абсолютизм (нет абсолютно правых и абсолютно неправых, но есть нюансы). Вам гораздо легче посмотреть на ситуацию с чужой точки зрения, и вы не вынашиваете коварные планы мести. Раздраженные люди ведут себя по-разному. Если произошедшее не так важно, они с легкостью отпускают его, если важно – сообщают о своем недовольстве более конструктивно. Они общаются в эффективной манере и просят человека, который разочаровал их, измениться, если считают это необходимым. Это будет *просьба* об изменении, а не требование, потому что в РЭПТ мы уходим от требований, помните? Кроме того, разобравшись с ситуацией по мере своих возможностей, раздраженный человек спокойно оставит ее[75].

Нездоровая эмоция: ревность

Связана с темой беспокойства за отношения. Как правило, это касается вашей второй половинки, но бывают и другие виды ревности, например соперничество между братьями или сестрами. Если речь идет об отношениях с супругом или любимым человеком, значит, существует некая угроза (обычно в лице третьего человека). Вы подозреваете, что партнер вам изменил, изменяет или может изменить или что этот «третий» подбивает к нему клинья. Когда вы думаете иррационально, вы видите угрозы там, где их нет на самом деле; считаете, что вашим отношениям вот-вот наступит конец; неверно истолковываете разговоры и поведение вашего партнера как имеющие романтический или сексуальный подтекст; живо представляете различные сцены с его участием и начинаете слетать с катушек, стоит партнеру хотя бы намекнуть, что ему нравится другой человек. Тот, кто испытывает нездоровую ревность, будет постоянно ждать подтверждения любви к себе, следить за поведением и чувствами своей половинки, не погнушается проверить сообщения и электронную почту партнера в поисках доказательств измены; может

попытаться ограничить его передвижения и контакты, дуться, расставлять ловушки (например, попросит кого-то разговорить партнера в свое отсутствие, а затем сообщить сказанное) и даже отомстить за предполагаемую неверность, первым изменив партнеру.

Здоровая эмоция: ревность

Это не то же самое, что полная уверенность в отношениях. Думайте об этом как о доверии с легким оттенком нервозности. Потому что здесь у нас та же тема, а именно – беспокойство за отношения. Может быть, кто-то заинтересован в вашей второй половинке: люди не перестают быть привлекательными для других или находить других привлекательными только потому, что встречаются или женаты. Но тут вы скорее будете считать взаимодействия партнера безобидными (даже если он/она флиртует или позволяет флиртовать с собой). «Это просто шутка», – заключаете вы. Вы не рисуете в голове картины тайных встреч с кем-то третьим и можете допустить (более или менее благосклонно), что ваш любимый человек находит других людей симпатичными. Однако вы не воспринимаете эти симпатии как угрозу. Ваш партнер может свободно выражать свои чувства к вам, без постоянных напоминаний с вашей стороны. У вас нет необходимости непрерывно проверять, где он, что думает и чувствует. Вы не станете подлавливать партнера, требовать ежечасных сообщений и звонков и уж точно не пойдете «налево» только потому, что ваш партнер кому-то улыбнулся. Здорово, правда?

Нездоровая эмоция: зависть

Зависть в чем-то похожа, а в чем-то отличается от ревности; ее тема – кто-то обладает тем, чего вы очень сильно хотите, но сами не имеете. Это может быть повышение по работе, последний iPhone, Aston Martin или новый романтический интерес. Те, кто испытывает нездоровую зависть, оскорбляют и принижают ценность вещи или человека, который ею владеет; пытаются убедить себя (безуспешно), что довольны тем, что имеют. Завистники могут планировать, как приобрести эту вещь для себя, даже если она им не нужна или они не будут ею пользоваться, или задумать лишить другого человека его драгоценного владения, или замышлять порчу или уничтожение предмета зависти. Детский сад, я согласен.

Здоровая эмоция: зависть

Ладно, у кого-то вполне может быть то, чего вы очень желаете, но не обладаете сами. Однако, находясь на здоровой стороне этой эмоции, вы просто признаетесь, что хотели бы иметь нечто подобное; вы не пытаетесь убедить себя в том, что довольны тем, что имеете, раз это не так. Вы можете задуматься о том, как бы приобрести себе такую же вещь, ведь вы бы хотели ею обладать, но это не значит, что вы станете мешать другому наслаждаться желанной вами вещью, принижая этого человека или его имущество; и, если вы действительно очень хотите получить это, вы будете прикладывать соответствующие усилия. Без истерик и сломанных игрушек[76].

Нездоровая эмоция: чувство вины

Чувство вины связано с понятием греха. Это может быть грех деяния (я сделал что-то, чего не должен был делать) или грех упущения (я не сделал что-то, что должен был сделать). И это уже плохо, потому что обе эти формулировки содержат требования. У каждого из нас есть нравственные нормы. Иногда мы волей или неволей нарушаем их, иногда у нас не получается им соответствовать. Эти «грехи» могут навредить людям, которых мы любим. В любом случае, с нездоровыми убеждениями и эмоциями виновная сторона предполагает, что она определенно совершила грех, берет на себя бóльшую личную ответственность, чем того требует ситуация, возлагает гораздо меньше ответственности на другую сторону, не принимает во внимание какие-либо смягчающие факторы или не рассматривает свои действия в общем контексте и верит, что понесет наказание или кару. И что же делают виновные? Обычно они пытаются избежать боли вины обреченными на провал способами: вымаливают прощение у человека, которого обидели; дают невыполнимые обещания, что больше никогда и ни за что не будут грешить; наказывают себя (физически или лишая себя чего-либо); снимают с себя ответственность за проступок или отталкивают попытавшегося их простить.

Здоровая эмоция: угрызения совести

Также связаны с грехом, потому что иногда (с точки зрения нравственных норм) мы делаем что-то, чего не должны были делать, или не делаем чего-то, что должны были сделать, и тогда люди, которых мы любим, страдают. Однако, когда ваши убеждения здоровы и вы испытываете чувство раскаяния, все иначе. Вы с большей вероятностью проанализируете свои действия в контексте внешних обстоятельств, прежде чем решить, действительно ли вы согрешили, адекватно распределите ответственность за случившееся между собой и другими участниками. Вы также примете во внимание смягчающие факторы и не будете верить, что вас ждет возмездие. Испытывающий угрызения совести человек столкнется с болью, связанной с проступком; попросит прощения, но не будет умолять о нем (и примет предложения прощения); будет понимать причины проступка и действовать соответственно; постарается загладить вину, а не оправдывать свое поведение.

Нездоровая эмоция: боль

Подтекст боли заключается в том, что кто-то плохо с вами обошелся, хотя вы не заслуживали этого. Обычно этот «кто-то» – близкий вам человек: муж, жена, друг или член семьи. Испытывая боль, вы переоцениваете несправедливость поведения ранившего вас человека, его безразличие или наплевательское отношение; вам одиноко и кажется, что никто вас не понимает и никому нет до вас дела. Вы размышляете о прошлых обидах и ждете, что причинивший боль человек сделает первый шаг в восстановлении отношений. Как правило, испытывающий боль прекращает какое-либо общение с обидчиком. При этом он может дуться и ясно давать понять, что расстроен, не раскрывая, чем именно; он может даже критиковать или наказывать обидчика (косвенно, потому что не разговаривает с ним).

Здоровая эмоция: разочарование

Разочарование связано с той же темой: кто-то важный для вас незаслуженно плохо с вами обошелся. Однако, испытывая здоровую эмоцию, вы более реалистичны в оценке справедливости, вы понимаете, что близкий человек поступил плохо, но это еще не значит, что он равнодушен к вам. Вы не чувствуете себя одиноким, непонятым или никому не нужным и не зацикливаетесь на прошлых обидах.

Кроме того, вы не считаете, что другой человек обязательно должен делать первый шаг. Таким образом, вы сможете эффективно выражать свои чувства и добиться, чтобы впредь с вами обращались более справедливо.

Нездоровая эмоция: стыд

Следующая эмоция – стыд – вызвана тем, что что-то постыдное было (или скоро будет) открыто либо о вас, либо о ваших знакомых; тем, что вы чувствуете, что поступили не в соответствии со своими идеалами; или считаете, что другие будут смотреть на вас свысока, или избегать вас или группы, с которой вы связаны. Довольно много вариантов, да? Испытывая нездоровый стыд, вы переоцениваете «постыдность» информации или сплетен, преувеличиваете не только степень заинтересованности людей (если они вообще что-то заметят), но и глубину их неодобрения и количество времени, в течение которого все это будет продолжаться. Испытывающий стыд человек обычно отрезает себя от общества, прячется подальше, пытается спасти лицо, нападая на всех, отстаивает свою самооценку неконструктивными способами и игнорирует любые попытки других людей восстановить социальную гармонию.

Здоровая эмоция: сожаление

Последняя эмоция из списка – сожаление, которое вызывается теми же причинами, что и стыд. Однако, глядя сквозь призму здоровых убеждений и эмоций, вы относитесь к себе и сплетням о себе с бо́льшим сочувствием и принятием. Вы более реалистичны не только в оценке степени заинтересованности окружающих, но и в том, каким будет уровень неодобрения и как долго это продлится. В результате вы продолжаете участвовать в общественной жизни и хорошо реагируете на попытки окружающих посредничать и восстанавливать социальную гармонию. К большому удовольствую всех причастных.

Краткие выводы

Итак, мы рассмотрели восемь нездоровых отрицательных эмоций и их здоровые эквиваленты. Выбирая эмоцию для проработки, помните: если вы чувствуете угрозу и хотите избежать чего-либо – это тревога; если страдаете от неудачи или утраты, чувствуете себя

беспомощным и потерявшим надежду и хотите спрятаться – это депрессия; если вам кажется, что кто-то нарушил ваше негласное правило, и вы хотите очень громко и резко по этому поводу высказаться – это гнев; если вы переживаете из-за своих отношений и слетаете с катушек, стоит вашему партнеру просто заговорить с другим человеком, – это нездоровая ревность. Если кто-то обладает чем-то, что вы хотите, и это вызывает у вас ненависть – это нездоровая зависть; если вы чувствуете, что поступили очень неправильно и однозначно заслуживаете наказания – это нездоровое чувство вины; а если вам кажется, что кто-то незаслуженно ранил вас, и вы обижаетесь и ждете, пока обидчик первым сделает шаг навстречу, – это боль. Наконец, если вы настолько сконфужены, что прячетесь от всех друзей, – это стыд.

Тревога и депрессия – это наиболее часто встречающиеся симптомы, с которыми люди обращаются за психотерапевтической помощью. Употребляя слово «депрессия», я говорю не о клиническом состоянии, а об эмоциональной проблеме, то есть о реакции на что-то конкретное, например на потерю работы, отношений или социального статуса или даже на саму жизнь.

В последнем случае депрессия может казаться чем-то абстрактным, философской загадкой, а не активирующим событием, но сама по себе она может быть конкретной проблемой.

Много лет назад, на заре моей профессиональной психотерапевтической практики, ко мне обратился клиент, чтобы справиться с депрессией. Он не мог точно определить, из-за чего был так подавлен. Поскольку я тогда только начинал работать и меня научили не останавливаться, пока мы с пациентом не найдем конкретную проблему, нуждающуюся в проработке, я буквально засыпал его вопросами. Я спрашивал снова и снова, пока наконец, вытирая сопли, он не завопил: «Это моя жизнь, моя жизнь – полное дерьмо!» – и разрыдался. Тогда-то я и понял, что сама жизнь действительно была для него активирующим событием, а его требованием было «моя жизнь не должна быть дерьмовой». Над этим мы и стали работать.

Что делать, если вы считаете, что у вас здоровые эмоции?

Да, в общем-то, ничего, разве что заварить вкусный чай или кофе и продолжить чтение этой книги для общего развития. Это хорошо. Это значит, что с вами все в порядке, что вам не нужно работать над своими эмоциями, а ваши реакции здоровые и адекватные. Некоторые люди обращаются к психотерапевту, считая, что у них есть эмоциональные проблемы, и, к своему (зачастую приятному) удивлению, обнаруживают, что на самом деле думают, чувствуют и поступают здоровым и конструктивным образом. Быть слегка обеспокоенным (но не паниковать) в преддверии экзамена, грустить (но не впадать в депрессию) из-за разрыва с партнером или потери работы, раздражаться или разочаровываться (но не испытывать гнев) из-за неприемлемого поведения окружающих вполне разумно и допустимо. У нас нет цели сделать так, чтобы вы ничего не чувствовали перед лицом жизненных трудностей и задач: это было бы странно. Если ваши мысли и поведение соответствуют здоровому отрицательному выражению определенной эмоции, тогда все в порядке.

Сейчас мы проанализируем ABC в ABCDE-модели, поэтому, если, прочитав список эмоций, вы уже выделили проблему и думаете, что прочитанное хотя бы частично применимо к вам, запишите свою проблему.

Оценка «А»

Вернемся к Тео. Чтобы понять, что с ним происходит, я хотел получить конкретный пример того, как он «нервничал» в ситуации социального взаимодействия. Я попросил Тео привести типичный пример. Я хотел, чтобы событие, которое он собирался вспомнить и пересказать, было как можно более конкретным, ярким, потому что таким образом мы «откроем шлюзы» и с большей вероятностью обнаружим, что происходит. Вот что Тео рассказал мне…

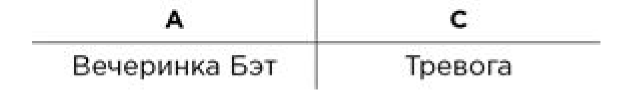
Активирующее событие для Тео

«Что ж, это стало последней каплей, и в результате я оказался у вас. В прошлом месяце был день рождения моей подруги Бэт. Можно

сказать, что она мой лучший друг. Она устраивала вечеринку. Бэт знает о моей проблеме с общением, но она очень хотела, чтобы я был там, и взяла с меня обещание, что я приду. Дав обещание, я сразу же почувствовал себя не в своей тарелке, и чем ближе была дата вечеринки, тем сильнее я переживал. Порой я не мог думать ни о чем, кроме этого, и, представляя все, что может пойти не так, забывал, что делаю. Особенно тяжелой была неделя перед вечеринкой. Я стал плохо спать, в итоге в день вечеринки струсил и сказал, что не приду. После этого я чувствовал себя очень виноватым, что подвел Бэт. Она была сильно разочарована. Тогда-то я и решил, что пора что-то менять. Я все время так делаю: говорю, что приду, обманываю самого себя, что смогу, хотя знаю, что это не так, в итоге сливаюсь и виню себя за то, что подвел кого-то».

Из рассказанной Тео истории было очевидно, что тот страдал от нездоровой тревоги, вызванной групповыми мероприятиями. Эта эмоция мешала его повседневным задачам (он забывал, что делает, и плохо спал); кроме того, он также прибегнул к избеганию, когда не пошел на вечеринку. С точки зрения целей потребности Тео были очень ясны. Он хотел контролировать свою тревогу, свободно общаться, посещать вечеринки и не подводить друзей.

АВС-формулировка для Тео стала выглядеть так:



A	C
Вечеринка Бэт	Тревога

Далее нам нужно было более тщательно рассмотреть активирующее событие Тео. Информации о том, что Тео был слишком встревожен, чтобы пойти на вечеринку Бэт, было недостаточно, чтобы понять, какая из четырех мыслей его подставляла и как это происходило. Могло быть много аспектов общения, которые он считал беспокоящими, но один должен быть самым тревожным и провоцировать больше всего беспокойства.

Как правило, люди очень хорошо знают себя, и вы не исключение. Это нам пригодится, потому что вскоре я попрошу вас обрисовать проблему аналогичным образом. А пока я сказал Тео закрыть глаза и представить день вечеринки, а затем спросил: «Что тебе казалось таким тревожным в посещении вечеринки Бэт?» Было весьма

вероятно, что Тео сможет найти ответ. Это могло бы быть «сказать что-то не то», или «не понравиться людям», или даже «слышать осуждение в свой адрес». Какой бы ответ он ни дал, это будет аспект активирующего события (вечеринки Бэт), который беспокоил Тео больше всего. Это называется Критическим А. Я повторю, потому что это важно.

Критическое А – это аспект активирующего события, доставляющий наибольшее беспокойство.

Если бы Тео не смог дать краткого или однозначного ответа, мы могли бы составить список всего, что, по его мнению, вызывало беспокойство в связи с посещением вечеринки Бэт. Список мог бы выглядеть так:

- я скажу что-то не то;
- не понравлюсь гостям;
- другие люди станут меня осуждать;
- не буду знать, что говорить;
- выставлю себя дураком;
- окружающие заметят, что я нервничаю;
- они поймут, что я стесняюсь;
- буду стесняться говорить.

Уже лучше. Теперь мы более четко видим, что тревожило Тео. Все пункты в этом списке вызывают беспокойство и могут создать нездоровые убеждения. Но один из них вызывает наибольшее беспокойство и создает те убеждения, над которыми нам нужно работать, чтобы буквально привести Тео на вечеринку. Когда я спросил, что его больше всего тревожит, Тео выбрал «другие люди станут меня осуждать». Дамы и господа, у нас есть победитель! ABC-формулировка Тео теперь выглядит так:

A	C
Другие люди станут меня осуждать	Тревога

Теперь ваша очередь. Я хочу, чтобы вы записали проблему – активирующее событие – в колонку А и, используя в качестве справочника приведенные выше описания эмоций, нашли следствие и записали его в колонку С.

A	C
Мое активирующее событие:	Моя эмоция:

Теперь я попрошу вас привести конкретный пример проблемы, как это сделал Тео: пример должен быть типичным для проблемы, которую вы хотите проработать, а также либо наиболее недавним, либо самым запоминающимся. Теперь запишите свою историю в блокноте или ниже.

Ваше активирующее событие как недавняя, яркая история

Сейчас мы определим Критическое А. Я хочу, чтобы вы записали тот аспект вашей истории, который беспокоит вас больше всего: вызывает наибольшую тревогу (если вы работаете над тревогой); или удручает (если вы работаете с депрессией); или провоцирует наиболее сильный гнев и так далее. Если вы не можете определиться, запишите все тревожные аспекты ситуации списком в блокноте или на обороте страницы.

Что вас беспокоит в ситуации:

Когда список готов, определите то, что вас больше всего беспокоит, – Критическое А, – и затем запишите его ниже в колонке А, не забыв добавить полученную эмоцию в С.

A	C
Мое активирующее событие:	Моя эмоция:

Теперь вы готовы к следующему шагу: формулированию своих убеждений. Но, возможно, вы хотите сначала сделать перерыв, ведь вы уже многого добились. Отложите книгу, выпейте что-нибудь, подышите свежим воздухом и, когда будете готовы, возвращайтесь. Если вы готовы продолжать прямо сейчас, читайте дальше.

Сформулируем убеждения Тео

К настоящему времени вы хорошо знакомы с четырьмя вредными мыслями, или с четырьмя нездоровыми убеждениями, которые в ABCDE-модели психического здоровья могут стоять в позиции B. Знаком с ними и Тео. Я написал «могут стоять», потому что требование есть всегда, но мы не знаем, каких еще из оставшихся трех возможных убеждений вы придерживаетесь в данной ситуации. Не все драматизируют, не все обладают низким порогом фрустрации и не все унижают себя или других. И даже если вы придерживаетесь всех трех убеждений перед лицом одного конкретного требования, не следует автоматически предполагать, что вы будете придерживаться всех трех перед лицом другого требования, связанного с другой проблемой. Всегда ищите требования, но остальные три убеждения оценивайте в индивидуальном порядке.

Пока для Тео мы получили:

A	C
Другие люди станут меня осуждать	Тревога

Требование – это всегда жесткое выражение того, что доставляет вам наибольшее беспокойство, вашего Критического A. Оно звучит как Критическое A, обрамленное словами типа «должен – не должен», «следует – не следует».

Например, если я боюсь ездить в метро и особенно застрять в тоннеле, моим требованием будет «я не должен застрять в тоннеле». Если я зол на свою вторую половинку и больше всего меня задевает неуважение с ее стороны, мое требование звучит как «она должна меня уважать». Проблемой Тео была социальная тревога, а аспектом, доставляющим наибольшее беспокойство, – осуждение со стороны других людей; соответственно, требование Тео – «другие люди не должны меня осуждать», то есть:

A		B	C
Осуждение со стороны других людей	Догматическое требование	Другие люди не должны меня осуждать	Тревога

Теперь нам нужно узнать, есть ли у Тео одно из следующих убеждений, связанных с этим требованием: драматизация, «я не справлюсь» или унижение. Мы не станем автоматически предполагать, что все они есть.

Помните, что «ужасно» – это оценка того, насколько плохо то, что ваше требование не удовлетворяется; низкий порог фрустрации – оценка вашей способности справиться с тем, что ваше требование не выполняется, в то время как самоосуждение, осуждение окружающих или мира является оценкой себя, других или чего-либо, если и когда ваше требование не выполняется.

Мы спросили Тео: когда он думал о вечеринке Бэт в своем самом обеспокоенном состоянии, когда он больше всего тревожился о том, что другие люди будут его судить, было ли это ужасно для него, было ли это буквально самой плохой вещью на свете? Если ответ «да», его надо записать.

Важно прислушиваться не к разуму, а к чутью. Не думать об ответе, а чувствовать его. Ваш разум, учитывая ситуацию, в которой вы находитесь (чтение этой книги в вашем случае, кабинет психотерапевта в случае Тео), будет испытывать искушение дать рациональный ответ. Но на данном этапе нам нужен не рациональный, а иррациональный ответ: мы хотим, чтобы заговорило беспокойство. Мы не хотим, чтобы вы думали, мы хотим, чтобы вы реагировали. В данном случае ответ был положительным. Если бы Тео пошел на вечеринку Бэт и другие люди стали бы его осуждать, это было бы ужасно (буквально, худшее, что он мог вообразить). Итак, теперь у нас есть два убеждения:

A		B	C
Осуждение со стороны других людей	Догматическое требование	Другие люди не должны меня осуждать	Тревога
	Драматизация	Будет ужасно, если другие люди станут меня осуждать	

Теперь проделаем то же самое с низким порогом фрустрации: думая о вечеринке и о том, как его будут осуждать другие люди, в своем самом встревоженном состоянии считал ли Тео, что это будет

невыносимо? Опять же, мы хотим получить ответ от Тео, когда он тревожится сильнее всего. Нам нужно чутье, а не разум. И снова Тео ответил утвердительно. Итак, мы получили три убеждения:

A		B	C
Осуждение со стороны других людей	Догматическое требование	Другие люди не должны меня осуждать	Тревога
	Драматизация	Будет ужасно, если другие люди станут меня осуждать	
	Я не справлюсь	Я не вынесу, если другие люди станут меня осуждать	

Наконец, нам нужно проделать то же самое с осуждением себя, окружающих и мира. В случае с социальной тревогой обычно речь идет о самоосуждении. Когда Тео был в состоянии наибольшего беспокойства, унижал ли он себя каким-либо образом? Не забывайте, что самоосуждение включает в себя такие слова, как «бесполезный», «никчемный», «глупый», «неудачник», «идиот», «отстой», «бестолковый» и так далее. Тео сказал «да» и выбрал «неудачник» и «идиот» в качестве своих эпитетов для самоосуждения. Итак, теперь у нас есть четыре убеждения, и ABC-модель Тео выглядит так:

A		B	C
Осуждение со стороны других людей	Догматическое требование	Другие люди не должны меня осуждать	Тревога
	Драматизация	Будет ужасно, если другие люди станут меня осуждать	
	Я не справлюсь	Я не вынесу, если другие люди станут меня осуждать	
	Унижения	Я буду неудачником и идиотом, если другие люди станут меня осуждать	

Именно это, согласно РЭПТ, происходило каждый раз, когда Тео думал о предстоящей вечеринке. Мысль о вечеринке включала убеждение «другие люди не должны осуждать меня; будет ужасно, если это произойдет; я этого не вынесу, я буду неудачником и идиотом». В свою очередь, убеждение вызывало сильную тревогу, из-за которой Тео периодически забывал, что делает, не мог спать, а в день мероприятия все отменял и не приходил.

Чтобы проверить, попали ли мы в самую точку, я просто спросил Тео, точно ли это описывает проблему. Он уверенно ответил: «Да».

Теперь нам нужно посмотреть на здоровые эквиваленты каждого убеждения. Чтобы напомнить их вам, приведу еще одну таблицу:

Нездоровые убеждения	Здоровые убеждения
Я должен получить XYZ	Я бы хотел, чтобы у меня было XYZ, но я не обязательно должен иметь XYZ
Ужасно не получить XYZ	Будет плохо, если я не получу XYZ, но не ужасно
Я не вынесу, что у меня нет XYZ	Мне будет непросто с этим разобраться, но я знаю, что справлюсь с тем, что у меня нет XYZ
Я неудачник, если у меня нет XYZ	Я не неудачник, даже если у меня нет XYZ, я достойный и имеющий право на ошибки человек

Получается, здоровые убеждения Тео выглядят следующим образом:

A		B	C
Осуждение со стороны других людей	Гибкое предпочтение	Я бы предпочел, чтобы другие люди меня не осуждали, но нет причины, почему они не должны этого делать	
	Перспектива	Будет плохо, если другие люди станут меня осуждать, но не ужасно	
	Я справлюсь	Мне будет непросто разобраться с тем, что другие люди меня осуждают, но я знаю, что справлюсь	
	Безусловное принятие	Я не неудачник и не идиот, даже если другие люди меня осуждают, я достойный и имеющий право на ошибки человек	

А теперь вопрос на миллион. Если бы Тео придерживался этих убеждений, если бы они были стандартной настройкой его мозга, как бы он думал, чувствовал и поступал? Тео сказал, что он был бы обеспокоен вероятностью всеобщего осуждения, но не был бы встревожен; кроме того, он чувствовал бы себя более уверенно, посещая вечеринки и прочие групповые мероприятия. Он добавил, что с таким убеждением точно смог бы пойти на день рождения Бэт. Что не менее важно, если бы кто-то осудил его, это могло бы расстроить Тео, но не уничтожить его.

Звучит как победа, не правда ли? Это хорошая система убеждений, к которой стоит стремиться и над которой стоит работать. Эта цель является новой эффективной философией Тео, его «E» в ABCDE-модели: придерживаясь здоровых убеждений, он бы думал, чувствовал и поступал именно так.

Сформулируем ваши нездоровые убеждения

Теперь ваша очередь. У вас уже есть A и C. Пришла пора сформулировать ваши убеждения. То, что вы обозначили в «A», становится требованием в «B»:

Отсутствие контроля	→	Я должен все контролировать
Неуважение	→	Меня должны уважать
Я не сказал вам	→	Я должен был сказать вам
Моя жизнь — отстой	→	Моя жизнь не должна быть отстоем
Не попасть в Вальхаллу	→	Я должен попасть в Вальхаллу

A		B	C
Мое активирующее событие:	Догматическое требование		Мое эмоциональное следствие:

Определив свое требование, вы можете переходить к выяснению того, каких из оставшихся трех убеждений вы придерживаетесь перед лицом этого требования. Не забывайте: не все драматизируют, не все проявляют низкий порог фрустрации и не все унижают себя, других или мир. Просто спросите себя: когда я больше всего беспокоюсь, это ужасно? Это невыносимо? Унижаю ли я себя или других? Дайте эмоциональный ответ, прислушайтесь к чувствам, а не к разуму.

Если же вам кажется, что вы не говорите и не думаете ничего такого, даже когда совершенно выбиты из колеи, тогда ничего записывать не нужно.

A		B	C
Мое активиру-ющее событие:	Догматическое требование		Мое эмоциональное следствие:
	Драматизация		
	Я не справлюсь		
	Унижения		

Прежде чем двигаться дальше, посмотрите на убеждения, которые вы записали в таблице выше или в своем блокноте. Согласно РЭПТ, именно эти убеждения доставляют вам беспокойство (вызывают нездоровые отрицательные эмоции). Они похожи на адекватное отображение проблемы? Если да, можете перейти к формулированию

здоровых альтернатив. Если нет, вам стоит еще раз все обдумать и повторить последние шаги.

Сформулируем ваши здоровые убеждения

Не забывайте, что предпочтение должно «сводить на нет» требование. Так, «у меня должно быть XYZ» превращается в «я бы хотел, чтобы у меня было XYZ, но я не обязательно должен иметь XYZ (или нет закона, согласно которому у меня должно быть XYZ)»; в то время как «XYZ не должно произойти» становится «я бы предпочел или я надеюсь, что XYZ не произойдет, но нет причины, почему оно не должно произойти (или нет такого закона)».

Здоровая альтернатива драматизации по-прежнему должна учитывать, что ситуация плохая, а высокий порог фрустрации – принимать во внимание сложность ситуации; принятие себя, других и мира нужно совершать, не забывая о ценности и допустимости ошибок в природе всех вещей.

A		B	C
Мое активирующее событие:	Гибкое предпочтение		
	Перспектива		
	Я справлюсь		
	Безусловное принятие		

А теперь ваш вопрос на миллион: что бы вы думали об активирующем событии, если бы придерживались здоровых убеждений? Как бы вы чувствовали и действовали? Какие еще благоприятные эффекты вы могли бы заметить?

Одним словом, звучат ли эти убеждения так, будто они помогут вам в достижении вашей цели? Звучат ли они как хорошая система убеждений, над которой стоит работать? Да? Потрясающе.

Вот и все, вы получили набор нездоровых убеждений, причину вашей проблемы, и набор здоровых убеждений, которые изменят ваш образ мыслей, чувств и действий и помогут достичь психотерапевтических и/или жизненных целей.

Вы молодец: преодолели самую сложную главу книги. Давайте теперь посмотрим, что нужно сделать в качестве домашней работы, и на этом завершим неделю.

Что нужно сделать на второй неделе

● Изучите свои убеждения, как нездоровые, так и здоровые. Запомните их настолько хорошо, чтобы, если вас спросят, вы смогли бы слово в слово повторить их, не глядя в свои записи.

Прежде чем вы обратитесь к главе, посвященной третьей неделе, ответьте на следующие вопросы для размышления.

Вопросы для размышления:

● О чем эта глава?

● Можете ли вы связать выявленные вами убеждения с какими-либо другими сферами вашей жизни?

● Были ли у вас моменты озарения во время прочтения этой главы, изучения своих убеждений и размышлений о том, на какие сферы вашей жизни они могут повлиять?

Третья неделя. Поставьте под сомнение обоснованность своих мыслей

Интеллектуальный рост должен начинаться с момента рождения и прекращаться только со смертью.

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Когда верх берут нездоровые убеждения, рациональность сбегает. Она очень ловко играет в прятки. Позже, когда вы успокоитесь, рациональность тихонько прокрадется обратно, а вам останется задаваться вопросом, почему вы так раздули проблему, которая выеденного яйца не стоила. Вот почему так важно оспаривать убеждения. РЭПТ дает вам инструменты сохранения рациональности в периоды, когда та ускользает от вас. РЭПТ может научить вас думать, прежде чем реагировать.

В общем, сейчас, обнаружив нездоровые убеждения и разработав здоровые альтернативы, вы можете перейти к «D» в ABCDE-модели психического здоровья. Буква D обозначает оспаривание (англ. Disputing): так по-умному называют проверку или вызов. D – это когда вы постоянно бросаете вызов своим убеждениям, тем самым ослабляя уверенность в нездоровых убеждениях и укрепляя в здоровых. В процессе этого используются различные упражнения, постепенно помогающие изменить то, как вы думаете, чувствуете и действуете.

Вы уже знакомы с первым упражнением, известным как «вопросы для оспаривания» или «дебаты»: мы неоднократно обращались к нему в первой и второй частях книги, знакомясь с четырьмя нездоровыми и четырьмя здоровыми убеждениями. Сейчас мы повторим упражнение еще раз, на всякий случай. Это может показаться немного занудным, но это важно по двум очень веским причинам.

Во-первых, оспаривание является краеугольным камнем всего, что мы делаем, чтобы бросить вызов убеждениям; без него в дальнейшем вас будет очень легко сбить с толку (по крайней мере, эмоционально). Во-вторых, повторение – мать учения. Именно так

информация откладывается в памяти и остается там навсегда, так было с тех пор, когда мы были маленькими.

Допустим, я спросил вас: «Сколько будет три умножить на три?» или «А шестью шесть?». Вам могло показаться удивительным, что я ввернул пару математических вопросов в книгу по саморазвитию, но я надеюсь, что вы достаточно быстро ответили 9 и 36 соответственно и, что более важно, без использования калькулятора, пальцев или карандаша. Потому что 9 и 36 укоренились в вашей голове как правильные ответы на эти два конкретных вопроса. Не нужно пересчитывать или проверять, потому что вы их знаете. Но как они туда попали?

Что ж, ответы оказались у вас в голове благодаря простому повторению. Наверное, вы так же, как и я когда-то в начальной школе, стояли вместе со всем классом, повторяя таблицу умножения снова и снова, пока та не запечатлевалась в памяти навсегда.

Именно это нам предстоит проделать не только с вопросами для оспаривания, но и со всеми последующими упражнениями. Повторение – ключ к тому, чтобы добиться прогресса, изменить свои убеждения и обрести контроль над нездоровой отрицательной эмоцией.

Еще одно быстрое знакомство с оспариванием

Как вы помните, в оспаривании мы используем три проверочных вопроса. Вот эти вопросы:

1. Правдиво ли это убеждение?
2. Имеет ли это убеждение смысл?
3. Помогает ли мне это убеждение?

Мы задаем их к каждому из ваших нездоровых и здоровых убеждений по очереди. Не забывайте, что эти вопросы используются абсолютно везде: в математике, естественных науках, философии и других областях. Они прекрасно подходят, чтобы поставить под сомнение практически любую информацию и проверить, что выдержит, а что не устоит, будь то научное исследование, философское размышление или политические взгляды. Именно это нам нужно сделать с вашими убеждениями.

«Правда ли это?» – это вопрос науки или суда, поскольку запрашивает материальное подтверждение в поддержку вашего заявления. «Имеет ли это смысл?» – вопрос логики или здравого смысла; он интересуется: «Просто потому, что вы думаете ABC, следует ли из этого логически XYZ?» Наконец, самый очевидный вопрос: «Помогает ли мне это?» У вас есть цель. Вы просто спрашиваете, способствует ли это конкретное убеждение достижению цели.

Оспаривание – отличный навык как для психотерапевтического использования, так и с точки зрения философии. Когда в последний раз вы подвергали сомнению обоснованность своих мыслей? Когда проверяли их логичность и полезность либо непосредственно для себя, либо в плане результатов, которые они обеспечивают? Как вы думаете, сколько мыслей, в соответствии с которыми вы сейчас действуете, могут быть неверными, нелогичными и бесполезными? Что бы для вас значил отказ от этих мыслей? Что бы вы получили, если бы заменили их мыслями, которые были бы не только обоснованными и логичными, но также помогли бы вам или принесли желаемые результаты?

Давайте вспомним, какие бывают убеждения:

Догматические требования. Требования всегда ложны. В противном случае вы бы получали требуемое в 100 % случаев, вы бы и ранее всегда это получали и могли бы гарантировать, что всегда будете. Требования не имеют смысла. Из того, что вы хотите, чтобы что-то произошло, логически не следует, что это должно произойти. Требования не помогают; они взрывают вам мозг и мешают жить.

Драматизация. Мысли о том, что что-то ужасно, – неправда, потому что всегда можно придумать что-то похуже. Из того, что что-то плохо, логически не следует, что это ужасно. Называть что-либо ужасным бесполезно: это сделает ситуацию хуже, чем она есть на самом деле, и превратит вас в своего рода королеву драмы.

Я не справлюсь. Верить, что вы не сможете с чем-то справиться или что-то выдержать, неверно. Если вы действительно чего-то не выдержите, это вас убьет. Нет никакого смысла полагать, что вы не можете что-то вынести, только потому что вам трудно с этим справиться. Это убеждение не помогает вам. Оно ослабляет вас,

лишает сил и повышает вероятность появления нездоровых стратегий выживания.

Унизительные замечания. Говорить, что вы никчемный идиот и придурок, неверно. Каждый ваш правильный поступок или достижение является убедительным доказательством того, что это не так. То же справедливо и для окружающих, и для мира во всем его многообразии. Из того лишь, что вы или кто-то другой потерпели в чем-то неудачу, логически не следует, что вы или указанный некто – полный неудачник. Мир не может быть беспросветно плохим, потому что в нем есть хорошие вещи. И пользы от принижающих высказываний в отношении людей и ситуаций для вас никакой.

В общем, все нездоровые убеждения неверны, не имеют смысла и не помогают вам. Совсем иначе дела обстоят со здоровыми убеждениями:

Гибкие предпочтения. Предпочтения всегда верны. Если вы говорите, что предпочли бы иметь что-либо, значит, это правда для вас. Но если у вас этого нет, то фраза «нет причин, по которым вы должны это иметь» или «нет закона, который бы требовал это иметь» просто подтверждает этот факт. Предпочтения также имеют смысл. Совершенно логично согласиться с тем, что вы не всегда получаете то, что хотите, даже если очень этого хотите. И конечно, предпочтения помогают вам, способствуя психическому здоровью.

Перспектива. Если вы считаете, что что-то плохо, но не ужасно, вы можете доказать, что это правда. Раз вам что-то не нравится, значит, это плохо. Но поскольку вы всегда можете придумать что-то хуже (реальное или воображаемое), вы можете доказать, что это не ужасно. Называть что-либо плохим и говорить, что вам это не нравится, рационально, как и считать, что плохое событие не является ужасным. Это полезно, так как помогает вам сохранить чувство перспективы.

Я справлюсь. Считать, что с чем-то трудно справиться, и при этом знать, что вы способны совладать с этим, верно. Ваши эмоции и реакции, вплоть до нервного срыва, подтверждают, что ситуация сложна для вас, но тот факт, что вы живы и говорите об этом, доказывает, что вы можете это выдержать. Признавать, что какая-то ситуация доставляет вам трудности, рационально, как и заявлять, что

вы уверены в своей способности с ней разобраться. Это убеждение также дает вам силы, помогает справляться с невзгодами.

Безусловное принятие. То, что вы не ничтожество, доказывают ваши успехи. То, что вы не глупы, – ваши способности. Также и для других людей. Мир не является абсолютно ужасным местом, потому что в нем есть хорошее, а ваша работа не полный отстой, потому что и в ней можно найти что-то, что вам нравится. Вы можете доказать, что вам свойственно ошибаться, потому что совершаете ошибки. И все их совершают, поэтому все остальные также подвержены ошибкам. Вы даже можете доказать, что ваша работа может быть не идеальной. И все люди равны, достойны и ценны сами по себе. Таким образом, убеждение «я не неудачник, я достойный и имеющий право на ошибки человек» верно. Далее, хотя оценивать отдельные аспекты себя и других (например, я хорош в том, но не в этом) рационально, также рационально принимать себя и других как достойных, склонных к ошибкам людей. Одно утверждение логически вытекает из другого. Если вы основываете уверенность не на своих достоинствах, а на врожденной ценности как человека, хорошего и плохого, правильного и неправильного, такого, какой есть, вы чувствуете себя намного увереннее.

Здоровые убеждения верны, имеют смысл и помогают вам. Они позволяют оставаться спокойным и разумным.

Вот мы и повторили (к слову, не зря) тему оспаривания. Это весьма рациональное и объективное упражнение, призванное помочь вам думать о проблеме с позиции рассудка, а не реагировать на нее эмоционально.

Тренируясь в оспаривании, особенно в моем кабинете, люди часто называют меня Капитан Очевидность. Я с радостью соглашаюсь с этой кличкой, ведь я в самом деле указываю на очевидные вещи. Как я уже говорил, когда верх берут нездоровые убеждения, рациональность «покидает здание»[77]. И как только она это сделала, как раз самое очевидное вы видеть перестаете. Вы либо теряете связь с реальностью, либо красная пелена застилает вам глаза, либо вы видите лишь общую картину, не различая деталей. Оспаривание – это очень четкая техника, позволяющая вам быть рациональным и объективным, даже если эмоции диктуют вам что-то другое[78].

Оспаривание убеждений Тео

Сначала применим вопросы для оспаривания к каждому нездоровому убеждению Тео относительно осуждения со стороны других людей, а затем – к каждому здоровому убеждению об этом же активирующем событии. Далее вы примените их к своим убеждениям, которые вы определили в предыдущей главе.

Когда Тео призвал на помощь Капитана Очевидность, получилось примерно следующее:

Другие люди не должны меня осуждать

1. Это убеждение неверно, потому что в прошлом меня уже осуждали и, скорее всего, подобное повторится в будущем.

2. Из того, что я предпочитаю, чтобы меня не осуждали, не следует, что меня нельзя осуждать. Одно рационально (я предпочитаю, чтобы меня не осуждали), а другое иррационально (меня нельзя осуждать), поэтому одно логически не вытекает из другого.

3. Данное убеждение не помогает мне; оно вызывает тревогу, из-за которой я не могу посещать вечеринки и групповые мероприятия. Это также означает, что окружающие с большей вероятностью будут критиковать меня. Друзья осуждают меня за то, что я не пошел, а посторонние люди считают меня нервным и неловким.

Будет ужасно, если другие люди станут меня осуждать

1. Это неправда. Это не на 100 % плохо, ведь я могу придумать вещи похуже, чем осуждение.

2. Бессмысленно утверждать, что осуждение ужасно только потому, что мне оно не нравится. Это разные понятия. Одно рационально (мне не нравится, когда меня осуждают), другое иррационально (значит, это ужасно). Одно не может быть логическим заключением из другого.

3. Это мне не помогает. Напротив, говоря так, я усугубляю проблему, преувеличиваю ее значимость. Я не просто реагирую, а болезненно реагирую, и это плохо.

Я не вынесу, если другие люди станут меня осуждать

1. Это убеждение неверно. Меня и раньше осуждали, и я пережил это, я не умер. Я – живое свидетельство того, что это утверждение

ложно.

2. Мне не нравится осуждение. Да и кому бы понравилось? Возможно, мне сложнее с ним справиться, чем кому-то другому, но это не значит, что я не могу это сделать. «Мне сложно» – это одно, а «я не вынесу» – совсем другое, и первое не может логически следовать из второго.

3. Это убеждение не помогает мне, из-за него я стараюсь избегать общения всеми доступными способами. Избегание стало моей стратегией выживания.

Я буду неудачником и идиотом, если другие люди станут меня осуждать

1. Это убеждение ложно. У меня есть навыки, должность, увлечения и интересы; моя семья и друзья любят меня таким, какой я есть, значит, подобное утверждение неверно.

2. Это убеждение безосновательно. Ладно, допустим общение не мой конек. У меня довольно плохо получается общаться, в результате чего, возможно, меня осуждают – но осуждают прежде всего мое поведение. Может, я действительно веду себя глупо, но это не значит, что я сам глуп. Это разные вещи, и одна не следует из другой.

3. Это убеждение не помогает мне. По сути, оно подрывает мою уверенность в себе и, если я все-таки с кем-то общаюсь, увеличивает вероятность того, что меня будут осуждать. Из-за этого убеждения я сильно злюсь на себя.

Я бы предпочел, чтобы другие люди меня не осуждали, но нет причины, почему они не должны этого делать

1. Это правда: я бы предпочел, чтобы меня не осуждали. На самом деле это, пожалуй, верно для всех, но для меня в такой степени, что я превратил это в настоящую проблему. Однако люди могут осуждать меня, они осуждали меня в прошлом и, вероятно, будут осуждать в будущем, поэтому в равной степени верно и то, что нет причин, по которым они не должны этого делать.

2. Говорить, что я предпочитаю, чтобы меня не осуждали, рационально. Принимать то, что окружающие могут и будут осуждать меня, тоже. Одно утверждение логически следует из другого.

3. Это убеждение помогло бы мне смириться с возможностью осуждения, что, в свою очередь, позволило бы стать спокойнее и не впадать в панику, заходя в комнату с людьми.

Будет плохо, если другие люди будут меня осуждать, но не ужасно

1. Это убеждение верно. Мне не понравится, если меня станут осуждать (значит, это плохо), но я не болен, не бездомный, не обездолен и не покинут друзьями, то есть я могу придумать что-то похуже (поэтому это не ужасно).

2. Говорить, что мне это не нравится, рационально, и признавать, что это не ужасно, тоже; одно утверждение логически не противоречит другому.

3. Это убеждение поможет мне, создаст чувство перспективы. Я начну видеть осуждение таким, какое оно есть, вместо того чтобы превращать его во что-то, чем оно не является.

Мне будет непросто принять то, что другие люди меня осуждают, но я знаю, что справлюсь

1. Это утверждение абсолютно верно. Мне действительно непросто принять это (что доказывает моя тревога), но я знаю, что справлюсь, потому что не умру.

2. Говорить, что это непросто, рационально, и говорить, что я могу пережить негативные комментарии в свой адрес, тоже. Одно логически вытекает из другого.

3. Это убеждение помогло бы мне, даже если бы мне действительно пришлось иметь дело с критикой. Но еще более важно, что оно позволило бы мне общаться, не боясь осуждения.

Я не неудачник и не идиот, даже если другие люди меня осуждают, я достойный и имеющий право на ошибки человек

1. Это убеждение – абсолютная правда: у меня есть успехи и достижения, то, что у меня хорошо получается, поэтому я не могу быть неудачником. Но существуют также вещи, за которые мне лучше даже не браться; я ошибался и бывал неправ, а значит, я подвержен ошибкам; в то же время я достойный человек, как и все остальные люди.

2. Рационально признавать свои неудачи, как и считать себя достойным, имеющим право на ошибки и недостатки человеком. Одно утверждение логически следует из другого.

3. Это утверждение может помочь мне, придав уверенности в себе. Я почувствую себя более комфортно и смогу общаться с людьми, даже если общение не является моей сильной стороной.

Вот и все. Нездоровые убеждения Тео ложны, бессмысленны и не способствуют достижению цели, тогда как его здоровые убеждения правдивы, имеют смысл и помогут ему добиться успеха.

Теперь ваша очередь. Примените все, что вы узнали из этой главы (а также из первой и второй частей книги), к вашим убеждениям. Если хотите, можете приблизительно скопировать то, что вы прочитали выше, но я бы предпочел, чтобы вы оспорили свои убеждения, используя собственный язык и стиль.

Если вы не в восторге от того, что придется столько писать, можете прибегнуть к диктофону[79].

Мое догматическое требование…

1. Это неправда, потому что…
2. Это не имеет смысла, потому что…
3. Это не помогает мне, потому что…

Моя драматизация…

1. Это неправда, потому что…
2. Это не имеет смысла, потому что…
3. Это не помогает мне, потому что…

Мое «я не справлюсь»…

1. Это неправда, потому что…
2. Это не имеет смысла, потому что…
3. Это не помогает мне, потому что…

Мое унизительное замечание…

1. Это неправда, потому что…
2. Это не имеет смысла, потому что…
3. Это не помогает мне, потому что…

Мое гибкое предпочтение…

1. Это правда, потому что…
2. Это имеет смысл, потому что…
3. Это помогает мне, потому что…

Моя антидраматизация…

1. Это правда, потому что…
2. Это имеет смысл, потому что…
3. Это помогает мне, потому что…

Мое «я справлюсь»…
1. Это правда, потому что…
2. Это имеет смысл, потому что…
3. Это помогает мне, потому что…

Мое безусловное принятие…
1. Это правда, потому что…
2. Это имеет смысл, потому что…
3. Это помогает мне, потому что…

Что нужно сделать на третьей неделе

● Несколько раз за неделю перечитайте свое упражнение по оспариванию, поразмышляйте над ним и попытайтесь применить его к вашей конкретной проблеме. (Не волнуйтесь, если это не возымеет мгновенного эффекта, сейчас это не главное, наша цель – выработать привычку мыслить рационально и объективно.)

● Попробуйте применить то, что вы узнали, к другим ситуациям и сценариям вашей повседневной жизни, по мере того как вы сталкиваетесь с ними. Так, если вы заметите, что думаете в стиле требования, говорите, будто что-то ужасно или невыносимо, называете себя или кого-то еще идиотом, сделайте шаг назад и бросьте вызов этому убеждению.

Прежде чем вы обратитесь к главе, посвященной четвертой неделе, ответьте на следующие вопросы для размышления.

Вопросы для размышления:

● О чем эта глава и как вы применяли полученную информацию?

● Можете ли вы использовать «оспаривание убеждений» в каких-либо других сферах вашей жизни? Пытались ли вы делать это и какой результат получили?

- Были ли у вас моменты озарения во время прочтения этой главы, оспаривания своих убеждений и размышлений о том, на какие еще сферы вашей жизни может повлиять это упражнение?

Четвертая неделя. Что сами себе говорим, то и получаем

Если вы хотите убедить меня, вы должны думать моими мыслями, чувствовать моими чувствами и говорить моими словами.

ЦИЦЕРОН

Итак, если вы следовали шагам, описанным в этой части книги, к настоящему моменту вы уже определили проблему, сформулировали нездоровые убеждения – причину ваших эмоциональных и поведенческих реакций на эту проблему, а также здоровые альтернативы, которые могут принести гораздо более благотворный результат для всех заинтересованных сторон. Упомянутые нездоровые убеждения определенно будут содержать требование, а также по крайней мере одно из следующих производных убеждений, если не больше: драматизацию, низкий порог фрустрации и осуждение себя, окружающих или мира. А здоровые убеждения будут включать рациональные эквиваленты каждого из них.

Надеюсь, что вы также оспорили убеждения. Но готов побиться об заклад, что вы еще не перестали испытывать беспокойство, верно? Вы продолжаете думать, чувствовать и действовать так же, как и до этого.

Конечно, вы могли заметить перемены в том, как вы справляетесь с некоторыми другими вещами. Но это мелочи, которые тревожат вас намного меньше. Когда дело касается важного, вещей, которые вас по-настоящему беспокоят и которые вы действительно хотите взять под контроль, вы продолжаете реагировать как раньше. Я знаю, это облом, но это полностью соответствует тому этапу, на котором вы находитесь.

Много лет назад ко мне обратился клиент, боявшийся ездить в метро. Когда мы оспаривали его убеждения и заговорили о драматизации и «я не справлюсь», к нему пришло озарение.

Это так явно отразилось на его лице, что я спросил, о чем он подумал. «Я только что осознал свою жизнь, – сказал он. – Я понял,

что всегда испытывал стресс, потому что стоит чему-то пойти слегка не по плану, я драматизирую и всегда говорю: “Я этого не вынесу”. Я психовал в колледже, в университете, а теперь на работе, и ради чего? Больше я так делать не буду».

И он сдержал слово и перестал психовать. Всю следующую неделю он был таким спокойным и расслабленным, как на работе, так и вне ее, что его друзья, семья и коллеги в шутку спрашивали: «Кто ты такой и что ты сделал с Саймоном?»

Неделя получилась настолько спокойной, что Саймон захотел удивить меня. Шел дождь, и он решил приехать на следующую встречу на метро, хотя это еще не было домашним заданием. В одном он преуспел. Я был удивлен, когда увидел на пороге кабинета вымокшую до нитки, бесформенную массу, бессвязно и взволнованно бормочущую и не понимающую причин своей панической атаки.

Хотя Саймон работал всего в нескольких минутах пути от меня, самое большее в пяти остановках, все, что могло пойти не так, пошло не так. Все, что могло вызвать его нездоровые убеждения, произошло.

Начнем с того, что прошел проливной дождь. Некоторые станции метро оказались затоплены и закрылись. Непогода вызвала сбои сигнала на нескольких линиях, так что поезда ехали медленно и были битком набиты разгоряченными, злыми, мокрыми людьми.

В одном из таких поездов сидел Саймон, стараясь не поддаваться панике, снова и снова проговаривая свои здоровые и нездоровые убеждения и мысленно оспаривая их так громко, как только мог, иногда даже бормоча себе под нос. Тем не менее он чувствовал, что начинает паниковать. В какой-то момент паника охватила его до такой степени, что он в ужасе выскочил из поезда, крича: «Выпустите меня, выпустите меня!»

Затем Саймон забеспокоился еще сильнее, потому что его попытка использовать РЭПТ с треском провалилась. На тот момент он сделал только два вывода: либо психотерапия не сработала, либо он не освоил ее.

Как я упоминал ранее, РЭПТ – отличное руководство для повседневной жизни, поэтому Саймон так успешно применил ее в своем обиходе. Порой достаточно просто найти правильные слова, чтобы исправить несколько нездоровых, но привычных реакций. Однако оспаривать текущие мысли – это одно; оспаривать глубоко

укоренившиеся, вызывающие беспокойство убеждения – совсем другое.

Саймон эффективно применял оспаривание в повседневной жизни, но, когда дело касалось вещей, в которых он был действительно иррационален, оспаривание пока не могло ему помочь.

Как гласит старая пословица, не бегите впереди паровоза. Если у вас есть фобия метро, не садитесь в поезд, пока не получите соответствующее домашнее задание от психотерапевта.

Проблема заключается в следующем: вы знаете, что нездоровые убеждения ложны, бессмысленны и бесполезны, и все же по привычке легко возвращаетесь к ним. Эти убеждения остаются настройками по умолчанию, вашим естественным ходом мыслей.

Что касается здоровых убеждений, разумеется, вы знаете, что они правдивы, имеют смысл и могут помочь вам, но они не кажутся правильными, вы в них не верите, вы еще не убеждены. Это не ваш естественный ход мыслей. Пока нет.

Читая эту книгу, мы уже развили интеллектуальное понимание проблемы и стоящих за ней убеждений. Но для того, чтобы изменить то, как вы думаете, чувствуете и действуете, мы также должны развивать так называемое эмоциональное понимание.

Простыми словами интеллектуальное понимание – это *знать*, что делать, тогда как эмоциональное понимание – *верить*, что ты можешь это сделать. Начинать нужно с первого: оно является краеугольным камнем, на котором строится все остальное. Без него нездоровые отрицательные эмоции не сдадут позиций. Как только у нас будет рациональная основа, мы сможем начать отказываться от эмоциональной привычки, побуждающей вас отдавать предпочтение нездоровым убеждениям.

Дело не только в том, что вы говорите, но и в том, как вы это говорите

Тут на выручку приходит «техника убедительных аргументов». С ее помощью вы будете формулировать действительно значимые, эмоциональные и сложные аргументы, которые помогут вам отпустить четыре вредные мысли. В то же время вы будете строить столь же значимые, эмоциональные и сложные аргументы, чтобы укрепить

здоровые убеждения. Эта техника поможет лучше понять, в чем суть правильное мышление, и сделать здоровые убеждения привычными.

Ее необходимо применять систематически и последовательно. Мы продолжим рассматривать нездоровые и здоровые убеждения, одно за другим, и проверять их вопросами, но на этот раз вопросы будут носить более личный характер.

Прежде чем вы начнете это упражнение, я приведу вам несколько примеров убедительных аргументов, но не стоит просто копировать то, что я написал, или использовать мои аргументы в качестве трамплина для своих. Чтобы аргументы были действительно убедительными, они должны исходить от вас. По двум причинам.

Первая причина в том, что, по сути, любое внушение – это самовнушение[80].

Реклама особо никого ни в чем не убеждает. Рекламодатели тратят миллионы, чтобы повысить узнаваемость бренда, побудить вас купить их продукт и потратить деньги. Но не реклама убеждает вас купить что-либо. Это делаете вы сами. Вы смотрите и решаете, покупать вам или нет. Именно вы говорите: «Да, пожалуй, я бы хотел это попробовать». Точно так же вы можете посмотреть эту рекламу, переварить, оценить ее и все же заключить: «Нет, спасибо». И все.

Предположим, мы с вами познакомились на вечеринке и разговорились. Беседа заходит на одну из больших тем: политика, религия и так далее. У вас одна точка зрения, а у меня диаметрально противоположная. Мы выпили пару бокалов, поэтому спор разгорелся, не в плохом смысле слова, но с оживлением, подогретым алкоголем. К концу разговора я убедил вас в своей точке зрения. Только вот не я это сделал, а вы сами. Вы мысленно взвесили все «за» и «против» и решили изменить свое мнение. Неважно, насколько увлеченно или последовательно я отстаивал свою позицию, на самом деле вы выслушали собственный внутренний монолог и затем решили встать на мою сторону. Если бы вы убедили себя в обратном, я бы ничего не мог с этим поделать.

К слову об алкоголе. Недавно одной моей подруге подарили на день рождения бутылку водки со вкусом соленой карамели. А почему бы и нет? Она была поклонницей практически всего, что содержало слова «соленый» и «карамель». А еще она любила водку. Она также была неравнодушна к коктейлю эспрессо мартини, который состоит из

порции кофе эспрессо, рюмки кофейного ликера и, как вы уже догадались, рюмки водки.

«Интересно, а бывает эспрессо мартини с водкой со вкусом соленой карамели?» – размышляла она и тут же загуглила. Оказалось, рецепт такого коктейля существует, и даже не один. И для получения глубокого, насыщенного и доставляющего особое удовольствие эспрессо мартини практически везде рекомендуют использовать густой и крепкий эспрессо из кофемашины вместо более водянистого, менее насыщенного и ароматного растворимого кофе. Это заставило ее задуматься.

«Я люблю кофе, – рассуждала она. – А покупать его в кафе – дорогое удовольствие, к тому же не очень экологичное, ведь его продают на вынос в одноразовых стаканчиках. Если варить кофе дома, можно пить из своей чашки. А еще я смогу приглашать друзей на вечера с коктейлем эспрессо мартини со вкусом соленой карамели. И я действительно пью много кофе. Так что кофемашина была бы полезной вещью. Если задуматься, почти необходимой».

Так она приобрела эспрессо-кофемашину класса премиум за 200 фунтов. И все потому, что кто-то подарил ей бутылку водки со вкусом соленой карамели. Вот она, сила самовнушения. Это аспект теории общественного влияния, согласно которому вы сами принимаете активное участие в убеждении изменить свое поведение. Если я попытаюсь убедить вас, это будет прямое влияние и внешняя мотивация к изменениям: от меня к вам. Если вы убедите себя сами, это косвенное влияние и внутренняя мотивация. Призывая вас измениться, я, конечно, оказываю влияние, но мотивация исходит изнутри. Самовнушение дает наиболее глубокий и продолжительный эффект.

Еще одна причина, почему аргументы должны исходить от вас, заключается в том, что они должны быть личными, чтобы попасть в цель. То есть они могут исходить *только* от вас. Они должны содержать примеры и случаи из вашего личного опыта.

Представьте, что я работаю над социальной тревогой с группой из десяти пациентов, среди которых Тео. Социальная тревога чаще всего представляет собой страх осуждения, как и в его случае. Допустим, все десять человек придерживаются одинаковых убеждений об осуждении, а именно: «меня нельзя осуждать; это ужасно, я этого не

вынесу; это будет значить, что я никчемный, никуда не годный неудачник».

Если мы станем оспаривать эти убеждения с помощью трех проверочных вопросов, все десять пациентов дадут мне одни и те же ответы. Вне зависимости от пола, разницы в возрасте и культурном опыте, все их ответы будут «нет, нет и нет» для нездоровых убеждений и «да, да и да» для здоровых. Однако если попросить их сформулировать убедительные аргументы, все дадут разные ответы и приведут разные примеры.

Это объясняется тем, что каждый из десяти человек, разделявших нездоровые убеждения, вел отличную от других жизнь и подвергался влиянию этих убеждений в разное время и с разными результатами. Короче говоря, их личные истории были разными. Так что вам придется копнуть глубже и заговорить о личном.

При формулировании убедительных аргументов следует задать следующие вопросы:

● Что я получаю, придерживаясь этого убеждения?

● Как я думаю, чувствую и действую, придерживаясь этого убеждения?

● Что это убеждение побуждает меня делать?

● Что это убеждение мешает мне делать?

● На кого еще влияет это убеждение?

● Какие результаты я получаю с этим убеждением и нравятся ли мне эти результаты?

Прежде чем мы рассмотрим, что такое убедительный аргумент, позвольте мне объяснить, чем он не является.

Это не убедительный аргумент:

> ***Убеждение: «Другие люди не должны преграждать мне путь». «Я злюсь на людей, которые преграждают мне путь»***

Это правда, я действительно злюсь на людей, которые преграждают мне путь; это, безусловно, попадание в точку. Но эта фраза ничего не говорит о том, как это убеждение повлияло на мою жизнь. Чтобы быть убедительным, аргумент должен происходить из моего личного опыта, поэтому мне нужно извлечь примеры из

прошлого. Как и вам, когда будете формулировать свои. Думайте о них как о вашей краткой биографии, пропущенной через фильтр нездоровых и здоровых убеждений.

Имея это в виду, приведу несколько убедительных аргументов, которые лучше передают происходящее.

Другие люди не должны преграждать мне путь

1. Из-за этого убеждения я начинаю злиться еще до того, как выйду из дома. Я заранее опасаюсь столкновения с толпами людей. Если друзья приглашают меня куда-то, моя первая мысль – «О нет».

2. Не дай бог кому-то оказаться у меня на пути: из-за этого убеждения я становлюсь очень грубым, и это еще когда я стараюсь быть повежливее.

3. Из-за этого убеждения я не люблю ходить куда-то, я ограничиваю себя. Мне не нравится посещать концерты и фестивали или даже бары и клубы. Не потому, что это не мое, а потому, что я знаю, что там будет полно людей, которые будут преграждать мне путь. Буквально на прошлой неделе я отказался пойти в бар по этой причине.

4. Я перехожу от состояния полного умиротворения до бешенства за считаные минуты в любом людном месте; я злобно бормочу, бранюсь, рычу и даже отталкиваю людей из-за этого убеждения. Именно это я делал на станции метро «Оксфорд-стрит» в субботу.

Я бы предпочел, чтобы другие люди не оказывались у меня на пути, но нет причины, почему они не должны

1. С этим убеждением я чувствовал бы себя спокойнее в любых многолюдных местах, а это лучше для меня, для моих спутников и окружающих. Я стал бы более расслабленным, и людям было бы комфортнее рядом со мной.

2. Это убеждение улучшило бы качество моих развлечений, позволив мне посещать людные бары, клубы и концерты. Вместо того, чтобы сбегать в середине вечера (как произошло в последний раз, когда кто-то вытащил меня в клуб), я смогу остаться до конца и повеселиться вдоволь.

3. Поездки в час пик с этим убеждением были бы совершенно другими. Мне не нужно было бы настраиваться и готовиться к ним – в

случае надобности я бы просто отправлялся в путь, даже не задумываясь об этом.

4. Я бы смог больше доверять самому себе в многолюдных местах, будучи уверенным, что в ближайшее время ни на кого не наброшусь.

Думаю, вы заметили, что мои аргументы сложные, эмоциональные и содержат истории из моего личного опыта.

Как и в случае с оспариванием, вы разрабатываете убедительные аргументы в пользу каждого нездорового и здорового убеждения, которое у вас есть. Вы возражаете против нездоровых убеждений и того, куда они вас заводят, но отстаиваете здоровые и то, что они могут вам дать.

Постарайтесь придумать как можно больше аргументов для каждого убеждения. Чем больше аргументов вы можете привести с максимально личными подробностями, тем лучше вы себя убедите. К концу этого упражнения вы должны заметить определенный сдвиг в том, как вы думаете, чувствуете и действуете.

По сути, вы создаете у себя в голове две картинки: на одной будет жизнь в соответствии с нынешними нездоровыми убеждениями (она будет не самой приятной и переполненной неадекватными чувствами, поступками и последствиями), а на другой – жизнь, которую вы могли бы прожить, если бы руководствовались убеждениями здоровыми (и она выглядит гораздо привлекательнее). Что еще важнее, вы поймете, что эта картинка не является ни утопичной, ни недостижимой.

Когда Тео разработал убедительные аргументы, они выглядели так:

Что я получаю, когда говорю себе: «Меня нельзя осуждать»?

1. Из-за этого убеждения я отказываюсь практически от всех вечеринок и светских мероприятий, на которые меня приглашают. Я придумываю отговорки и лгу, как с вечеринкой Бэт. Я хотел пойти, но в конце концов не смог. Я подвел ее.

2. Из-за этого убеждения мои университетские годы были довольно одинокими и несчастными. Дружеские связи были поверхностными и вскоре разрывались. Я завидую другу, который учился в университете одновременно со мной и завязал несколько длительных дружеских отношений.

3. Это убеждение мешает мне на нынешней работе и мешало на всех предыдущих. Коллеги общаются между собой, а я в этом не участвую. Я чувствую, что из-за этого все сильнее отдаляюсь от них. Так произошло в прошлую пятницу, когда почти все после работы пошли в бар, а я не пошел.

4. Это убеждение отразилось на моей дружбе с Бэт. Сейчас она сильно злится на меня.

Что я получаю, когда говорю себе: «Это ужасно, когда меня осуждают»?

1. Из-за этого убеждения я делаю из мухи слона, думая, что у всех присутствующих есть какое-то мнение обо мне, а это уже перебор.

2. Более того, я решил, что мнение каждого присутствующего обо мне исключительно отрицательное; это убеждение не допускает положительных мнений или отсутствие мнений.

3. Это убеждение лишает меня чувства юмора. Я могу быть довольно веселым, но не с этим убеждением и не в компании: тут я затихаю, становлюсь вялым и скучным.

Что я получаю, когда говорю себе: «Я не вынесу, если другие люди будут меня осуждать»?

1. Именно из-за этого убеждения я сливаюсь. Именно из-за него никуда не хожу и говорю «нет», избегаю нормального человеческого общения.

2. Из-за этого убеждения я постоянно контролирую себя в тех редких случаях, когда все-таки иду с кем-то пообщаться. Я сомневаюсь в себе, поэтому не говорю и не делаю того, что может вызвать осуждение. Из-за этого я веду себя неестественно, что, в свою очередь, повышает вероятность осуждения. Люди признавались, что им трудно узнать меня и сблизиться со мной.

3. Из-за этого убеждения, узнав, что кто-то осудил меня, я буквально разваливаюсь на части. Раньше это вызывало у меня панические атаки. В университете я мог спрятаться или пойти в другую сторону, увидев парня, которому, как я знал, я не нравился.

Я буду неудачником и идиотом, если другие люди будут меня осуждать

1. Это убеждение заставляет меня ругать себя, я грызу себя за воображаемые недостатки и социальную неприспособленность, что, в свою очередь, делает меня еще более неловким в общении.

2. Бывали случаи, когда я действительно соглашался с людьми, которые меня унижали. Такое происходило и в школе, и в университете, и на работе.

3. Из-за этого убеждения, прежде чем дать кому-либо возможность судить себя положительно или отрицательно, я сам осуждаю себя. Это подрывает мою уверенность в себе. Я не чувствую уверенности в отношениях со своей девушкой и постоянно задаюсь вопросом, что она вообще во мне нашла.

Я бы предпочел, чтобы другие не осуждали меня, но нет причин, почему они не должны

1. Это убеждение ослабит давление на меня. Позволит принять реальность: люди постоянно судят других людей. Понимая, что это нормально, я перестану бояться этого.

2. С этим убеждением вся моя жизнь была бы совершенно другой: детство, школа, университет, работа – все. Я стал бы более спокойным и счастливым, и могу стать таким прямо сейчас, если поверю.

3. С этим убеждением я бы говорил «да» тому, что хотел бы посетить, и «нет» тому, что не хотел бы. Что еще более важно, я бы отказывался не потому, что напуган, а потому, что действительно не хочу идти или у меня другие планы. Я бы точно пошел на вечеринку Бэт.

Это плохо, когда другие люди осуждают меня, но не ужасно

1. Это убеждение позволит видеть все в сравнении. Я пойму, что не все настроены против меня: одним я буду нравиться, другим – нет, а третьим буду безразличен. Не так уж плохо, правда?

2. С этим убеждением я не буду тратить время на то, чтобы беспокоиться или сомневаться в том, что думают другие люди; мой разум будет свободен, мне будет проще сохранять спокойствие, концентрироваться на чем-либо, просто расслабляться и получать удовольствие.

3. Приняв это убеждение, я смогу посещать групповые мероприятия, не беспокоясь о том, как произвести хорошее

впечатление. Я не буду замыкаться и паниковать; я буду расслабленным, и люди смогут познакомиться с настоящим мной, который, как говорят, вполне приятный парень.

Мне будет непросто справиться с тем, что другие люди осуждают меня, но я знаю, что справлюсь

1. Это убеждение придаст мне сил и уверенности. Я смогу входить в комнату, бар или клуб – куда угодно – с высоко поднятой головой, устанавливать зрительный контакт с людьми. Всегда хотел это сделать.

2. Это убеждение позволит мне быть собой: человеком, которому нелегко дается общение. Я знаю, что буду не самым уверенным из людей в помещении, но главное, я буду там.

3. Улучшатся мои отношения с друзьями. Люди не будут разочаровываться во мне, ведь я перестану их подводить. Друзья порадуются за меня, потому что им не нравится, каким я был. Также и с семьей. В целом моя общественная жизнь станет насыщеннее: люди поймут, что могут приглашать меня куда-то и быть уверены, что я приду.

Я не неудачник и не идиот, даже если меня осуждают; я достойный и имеющий право на ошибки человек

1. Это убеждение позволит мне поверить в себя. Другие могут думать что хотят, но их выводы будут основаны на том, каким я буду на самом деле, а не на моей тревожной, охваченной сомнениями версии.

2. Благодаря этому убеждению я больше не буду сидеть дома в одиночестве и чувствовать себя неудачником – теперь мои выходные будут проходить совсем иначе. А если и буду сидеть дома один, то лишь потому, что сам так захотел.

3. С этим убеждением я почувствую себя свободным. Свободным от неуверенности в себе, свободным быть собой. Возможно, я даже буду ждать мероприятия с нетерпением, а не страхом. Будущее предлагает массу возможностей. Я приглашен на день рождения через месяц. Я ведь могу пойти туда. С этим убеждением я знаю, что могу.

Перейдем к вам

Теперь ваша очередь сформулировать убедительные аргументы, которые показывают, куда вас завели нездоровые убеждения и чего вы можете добиться благодаря здоровым. Постарайтесь приводить как можно более сложные, эмоциональные и личные аргументы, а также включить примеры из реальной жизни. Напомню полезные вопросы, которые стоит задать себе при формулировании убедительных аргументов:

● Что я получаю, придерживаясь этого убеждения?

● Как я думаю, чувствую и действую, придерживаясь этого убеждения?

● Что это убеждение побуждает меня делать?

● Что это убеждение мешает мне делать?

● Как это убеждение влияет на меня?

● Как это убеждение влияет на других людей?

● Какие результаты я получаю с этим убеждением и нравятся ли мне эти результаты?

Постарайтесь найти как можно больше аргументов для своих убеждений: чем больше вы придумаете, тем лучше убедите себя. В то же время не стоит слишком увлекаться сочинением. Цель этого упражнения не в том, чтобы приводить аргументы ради аргументов, а в том, чтобы изменить то, как вы думаете, чувствуете и действуете в связи с проблемой, над которой работаете.

Те, кто читает с планшетов, и те, кто предпочитает не писать в книгах, могут снова взять блокнот и ручку; в противном случае пишите здесь:

Мое догматическое требование…

К чему оно меня привело…

Мое убеждение, связанное с драматизацией…

К чему оно меня привело…

Мое убеждение, что я не справлюсь…

К чему оно меня привело…

Мои унизительные замечания…

К чему они меня привели…

Мое гибкое предпочтение…

Что оно может мне дать…

Мое убеждение в перспективе…

Что оно может мне дать…

Мое убеждение, что я справлюсь…

Что оно может мне дать…

Мое безусловное принятие…

Что оно может мне дать…

Что нужно сделать на четвертой неделе

- Несколько раз за неделю перечитайте свои убедительные аргументы, поразмышляйте над ними и попытайтесь применить их к вашей конкретной проблеме. Сделайте отметку о любых изменениях, которые заметите.
- Запишите свои успехи и сомнения (то есть отметьте, какие улучшения вы заметили, но также внесите препятствия, которые вам встретились). И не ругайте себя, если дела идут не так хорошо, как хотелось бы. Нет неудач, есть только возможности учиться.

Прежде чем вы обратитесь к главе, посвященной пятой неделе, ответьте на следующие вопросы для размышления.

Вопросы для размышления:

- О чем эта глава и как вы применяли полученную информацию?
- Можете ли вы использовать убедительные аргументы в каких-либо других сферах вашей жизни? Пытались ли вы делать это и какой результат получили?
- Заметили ли вы у себя эмоциональный сдвиг, и, если да, насколько сильный? Какие перемены в настроении/поведении вы заметили?

Пятая неделя. Повторение и еще раз повторение

Наша суть в том, что мы делаем изо дня в день. Значит, совершенство есть не однократное действие, а привычка.

УИЛЬЯМ ДЮРАНТ

У вас уже есть два инструмента из арсенала РЭПТ, помогающие побороть нездоровые убеждения и укрепить здоровые: оспаривание и убедительные аргументы. Пока я не могу сказать, насколько они были для вас полезны, потому что все люди разные. Кто-то из вас, возможно, уже попытался бросить вызов своим убеждениям, а кто-то еще нет; кто-то уже почувствовал серьезные изменения в восприятии проблемы, а кто-то лишь небольшие. На это есть веская причина. Все зависит от того, насколько вы верите в свои здоровые убеждения в данный момент, от того, насколько вы в них убеждены.

Поэтому сейчас я задам вам важный вопрос: как бы вы оценили свою веру в здоровые убеждения в процентах? Я говорю не о том, насколько хорошо вы их понимаете (интеллектуально, разумом); я хочу знать, насколько вы в них поверили (эмоционально, сердцем)? Если бы вы столкнулись с тем, что причиняет вам беспокойство, прямо здесь и сейчас, насколько вы бы верили в свои здоровые убеждения? Каким бы ни был этот процент, запишите его:

Моя вера в здоровые убеждения составляет ___%

Что вы написали? 10 % или 20 %? Или больше? Может, уже ближе к 50 % или даже больше, скажем, 70 %? И еще важнее, что это число говорит вам? Оно дает понять, где вы сейчас и где должны оказаться.

Если у вас получилось 10–20 %, вам предстоит еще долгий путь, прежде чем вы достаточно поверите в свои здоровые убеждения и сможете применить их на практике. Если ваша уверенность составляет 50 %, то вы, фигурально выражаясь, сидите верхом на заборе и одна ваша нога свисает с одной стороны, а другая – с другой, и вам нужно

будет еще немного поработать, чтобы уверенно приземлиться обеими ногами в саду рациональности.

Если ваша уверенность выше и достигла 60–70 %, тогда вы почти у цели и готовы противостоять своему беспокойству и разбираться с активирующим событием совершенно по-новому. Возможно, вы уже начали это делать – в таком случае вы молодец.

Эта цифра представляет собой не что иное, как сомнения и возражения, которым вы до сих пор подвергаете здоровые, рациональные убеждения. То есть если ваша уверенность ограничивается 20 %, то 80 % вашего сознания все еще говорит «да, но…» и «а что, если…», и нам нужно поработать над этими возражениями. Если же ваша уверенность достигла 50 %, тогда только 50 % говорит «да, но…», при этом нам в любом случае нужно избавиться от этих возражений.

Если же ваша уверенность стремится к 70 %, значит, вы почти достигли цели и вам, скорее всего, осталось разобраться всего с парой сомнений.

Где бы вы сейчас ни находились, мы разберемся с вашими возражениями независимо от их количества. Мы сделаем это с помощью техники, известной как «рационально-иррациональный диалог», или сокращенно РИД.

Но прежде чем мы перейдем к тому, что это такое, нам нужно прояснить один очень важный момент: вы не можете достичь 100 %. Если выше вы написали 100 %, вы обманываете себя. Но почему вы это делаете? И как?

Дело в том, что это нереалистично. 100 % – это утопия, при которой вы перестаете быть собой. Постарайтесь выполнить следующее упражнение на укрепление здоровых убеждений на 75 % или выше, но не на 100 %. При результате ниже 75 % у вас останутся сомнения и возражения, которые нужно выявить и устранить. Но если вы поставите себе все 100 %, это не допустит ни малейшего сомнения. Не останется места для выражения здоровых отрицательных эмоций, и вы либо перестанете придавать этому значение, либо начнете относиться наплевательски. С психотерапевтической точки зрения ни то ни другое не хорошо.

Рационально-иррациональный диалог

Говорите ли вы с самим собой? Ведете ли внутренний диалог или репетируете споры и сложные разговоры, прежде чем они состоятся, в качестве своего рода «пробного запуска», чтобы убедиться, что хорошо подготовились? Обсуждаете ли про себя плюсы и минусы чего-либо, прежде чем принять решение? Держу пари, вы это делаете.

Все мы так или иначе разговариваем сами с собой, кто-то чаще, кто-то реже. Это врожденная способность человека, которую мы все используем определенным образом для достижения нашей цели.

Некоторые из нас ведут внутренние диалоги молча, в голове. Другие разговаривают с собой вслух, а иногда даже довольно громко. К сожалению, я отношусь ко второй категории. Я сбился со счета, сколько раз говорил, как мне казалось, внутри своей головы, как вдруг замечал, что один или несколько человек настороженно поглядывают на меня. С годами я научился с этим мириться. Вы частенько можете наблюдать, как я, обычно на прогулке с собакой, бубню себе под нос, вслух обдумываю решения, жизненные выборы, сложные разговоры и во время работы над этой книгой большие пассажи из нее. Но я не против зевак, поскольку более или менее овладел искусством безусловного принятия себя. Это перестало быть галочкой или крестиком на моем портрете[81].

Суть в том, что мы все говорим сами с собой. Поэтому сейчас мы сделаем упражнение, где используем эту способность для укрепления веры в здоровые убеждения.

Видите ли, на этом этапе Тео всего на 30 % поверил в свои здоровые убеждения. Хотя Тео ощутил небольшой эмоциональный сдвиг в том, как он относился к осуждению со стороны окружающих, этого было недостаточно, чтобы почувствовать себя спокойным, уверенным и храбрым и что-то поменять в своем поведении. Если бы я попросил его пойти на вечеринку в качестве домашнего задания в тот момент, он, вероятно, сбежал бы.

Как обычно, мы начнем с изучения рационально-иррационального диалога Тео, а затем попробуем составить такой же для вас – либо на специально оставленных пустыми страницах этой книги, либо на отдельных листочках или в блокноте, если вы не любитель исписанных книг (или пользователь приложения Kindle).

Рационально-иррациональный диалог Тео

Рациональное

Я бы предпочел, чтобы другие люди не осуждали меня, но нет причины, почему они не должны этого делать; будет плохо, если меня станут осуждать, но не ужасно. Мне будет трудно справиться с этим, но я знаю, что справлюсь; я не неудачник и не идиот, – я достойный и имеющий право ошибаться человек.

Моя убежденность в этом составляет 30 %

Иррациональное

Да, в теории звучит неплохо, но на практике все совсем иначе. Когда заходишь в комнату, в бар или на вечеринку, где полно людей, вот что становится реальным: люди не должны осуждать меня, я должен произвести хорошее впечатление, это очень важно.

Рациональное

Тут же целых два требования! Ты даже не пытаешься себе помочь, да? Не существует закона, согласно которому люди не должны тебя осуждать, и нельзя гарантировать, что ты произведешь хорошее впечатление. Пока ты вообще никуда не ходишь, поэтому не производишь никакого впечатления. Конечно, здорово, когда ты вызываешь у людей симпатию, но так не обязательно должно быть. Важно, что, рассуждая таким образом, ты все-таки будешь приходить на мероприятия, куда тебя пригласили.

Иррациональное

Но у людей уже есть определенные представления и ожидания, связанные со мной. Когда мы начнем общаться, они вспомнят, каким я был раньше, поэтому еще важнее произвести хорошее впечатление, сделать все правильно. Нельзя, чтобы меня начали судить еще до того, как я приду, основываясь на том, как я вел себя до этого. Я все испортил, даже не успев появиться, – конечно, все будут косо смотреть на меня.

Рациональное

О нет! На тебя будут смотреть! (*Тяжелый вздох*) Ты прав, это важно, но это еще не все. Неправда, что ты должен сделать все правильно: ты можешь произвести плохое

впечатление, даже если будешь очень стараться. Это требование будет давить на тебя, и это заметят окружающие, так что тебе сложнее будет всем понравиться. Но, приняв, что ты не должен этого делать, хотя и хотел бы, ты снимешь гору с плеч, что позволит тебе быть естественным, быть самим собой.

Иррациональное

Но я был естественным и самим собой уже много лет, я ничтожество, мне нечего предложить людям!

Рациональное

Знаешь что? Это полная чушь! Ты становишься естественным наедине с собой или в небольшой компании ближайших друзей. Им ты нравишься, а значит, ты не неудачник. Можно я скажу, что сейчас ты немного лицемерен? Ты сам осуждаешь себя, в то же время требуя, чтобы другие этого не делали. Тебе будет непросто решиться пойти на вечеринку или в бар, но там не все будут настроены против тебя. Кому-то ты нравишься, кому-то нет, кому-то вообще все равно. Важно принять и полюбить себя, тогда ты сможешь сосредоточиться на людях, которым нравишься.

Иррациональное

Это как будто возвращение в школу. Конкурс «Кто популярнее». У меня не получилось тогда, не получится и сейчас. Я был изгоем в школе, надо мной издевались. Это было ужасно, и так будет снова.

Рациональное

Послушай, мы уже не в школе. В основном речь идет о барах, где полно людей, которые просто хотят хорошо провести время, или о вечеринках, где ты уже всех знаешь. Никто не будет над тобой издеваться, а даже если будет, это не ужасно. Школа тоже не была ужасной – там было много хорошего. Ты многое упускаешь из-за того, что не общаешься, что гораздо хуже, чем осуждение или критика. Чего ты добьешься, продолжив цепляться за нездоровые убеждения? Останешься дома до конца своих дней? Смирившись с тем, что осуждение существует, что иногда о тебе думают плохо, что ты не должен всем нравиться и это

не конец света, ты, возможно, не будешь чувствовать себя фантастически уверенно, но тебе хватит смелости, чтобы общаться больше, а это и есть наша цель, верно?

Иррациональное

Но что, если окружающие сочтут меня неудачником, потому что заметят, что я нервничаю? Если они так подумают, значит, это правда.

Рациональное

Одно дело – нервничать, другое – тревожиться. Немного нервничать вполне нормально, это свойственно большинству людей, когда они приходят в новое для себя место, но вскоре они успокаиваются, и то же самое будет с тобой. Да, ты не знаешь, что о тебе думают окружающие. Но знаешь что? Даже если кто-то считает тебя неудачником, если они настолько злые, чтобы сказать это тебе в лицо, это не убьет тебя. Тебе не понравится, что тебя осуждают, да и кому такое понравится? Но ты не сыграешь в ящик только оттого, что кто-то назвал тебя неудачником. Чью-то негативную оценку ты вполне можешь пережить. Более того, ты можешь не согласиться с ними: можешь послать их или просто не обращать внимания. И потом, ты сам говоришь с множеством людей, о которых невысокого мнения, и молчишь об этом. Думаешь, они бы расстроились, если бы узнали, что ты их не ценишь? А ты чем хуже? Почему тебе должно быть дело до того, что кому-то, кого ты толком не знаешь, ты не очень-то нравишься?

Иррациональное

Думаю, тут мне уже не добавить никаких «да, но…». У меня не осталось возражений. Я могу продолжить говорить «не должны» и «ужасно», но теперь это звучит не так уверенно.

Рациональное

Отлично, тогда давай повторим здоровые убеждения: «Надеюсь, что люди не будут меня осуждать, но нет причины, почему они не должны; осуждение – это плохо, но не ужасно; мне действительно сложно справиться с осуждением, но я знаю, что могу выдержать; я не неудачник

и не идиот, даже если окружающие меня осуждают, я достойный и имеющий право ошибаться человек». Насколько ты веришь в это сейчас?

Моя убежденность в этом составляет 80 %

Для размышления

Надеюсь, что, читая приведенный выше рационально-иррациональный диалог, вы заметили довольно много интересного.

Во-первых, весь разговор ведется на языке РЭПТ. За каждым иррациональным возражением стоит нездоровое убеждение. То есть либо что-то не должно произойти, либо это ужасно, либо невыносимо, либо означает, что вы неудачник. Ведя диалог таким образом, вы сможете поддерживать здоровую альтернативу на рациональной стороне.

Кроме того, Тео использует инструменты КПТ. Мы видим оспаривание, и Тео либо ставит под сомнение обоснованность возражения и сопутствующего ему убеждения (правда ли это?); либо проверяет его логику (имеет ли это смысл?); либо указывает на прагматический аспект (помогает ли это мне?). Он также использует убедительные аргументы, чтобы подчеркнуть, чего именно достигают возражение и соответствующее убеждение. (Кроме того, он добавил в свой диалог немного брани, чтобы придать силу и энергию контраргументам; мы остановимся на этом позже.)

По сути, всякий раз, когда вы пытаетесь вести рационально-иррациональный диалог, вы используете все, чему уже научились, чтобы усилить свою уверенность в здоровых убеждениях.

В некоторых книгах рационально-иррациональный диалог называют также зигзагообразным, потому что рациональные суждения находятся в левой части страницы, а иррациональные – в правой, и между высказываниями проведены стрелки справа налево и слева направо, которые идут до самого конца страницы, пока у вас не закончатся аргументы; вот так:

Рациональное

Я бы предпочел, чтобы другие люди не преграждали мне путь, но нет причины, почему они не должны этого

делать. Это плохо, когда люди оказываются у меня на пути, но не ужасно. Мне тяжело с этим справиться, но я знаю, что выдержу; люди не идиоты, даже если преграждают мне путь, – они достойные и имеющие право ошибаться человеческие существа.

Моя убежденность составляет 20 %

↘

Иррациональное

Ты серьезно? Да чего сложного в том, чтобы смотреть, куда идешь? Как можно не заметить, что вот-вот в кого-то врежешься или что перегородил вход в переполненный магазин? Да они все конченые идиоты!

↙

Рациональное

Это немного жестко, не так ли? Неудивительно, что ты выходишь из себя. Не так уж это невыносимо. Ты не умрешь и не взорвешься только потому, что кто-то врезался в тебя, – ты переживешь это. И они не идиоты, они просто люди, которым свойственно ошибаться и которые как могут стараются справиться с толпой, в точности как ты.

В других книгах по РЭПТ зигзагообразный диалог иногда называют «упражнением защиты и нападения», поскольку вместо термина «рациональное» используется слово «защита», а вместо «иррационального» – «нападение». А множество моих пациентов называли это упражнением «да, но – нет, но», где «да, но» означает рациональное, а «нет, но» – иррациональное.

Как бы вы его ни называли, помните: выполняя это упражнение, не стоит рассчитывать, что только потому, что вы оспорили возражение, оно пропало, поскольку возражения, как правило, не исчезают без продолжительных обид и ворчания.

Уверен, что у каждого из вас был подобный разговор с ребенком. Ребенок что-то спрашивает или возражает вам, а вы даете весьма

всесторонний и аргументированный ответ. Ребенок на мгновение задумывается, переваривая сказанное вами, а затем спрашивает: «Но почему?»

Вздохнув, вы даете еще один аргументированный ответ. И снова слышите: «Но почему?» И опять, и опять, пока вы не сдадитесь и не закричите в ответ: «Да потому что, черт возьми, я так сказал!»

Ваши возражения будут очень похожи на таких маленьких почемучек. Вы сформулируете максимально всесторонний и аргументированный ответ, но возражение останется прежним или почти прежним, просто будет выражаться немного другими словами. Оно продолжит спрашивать: «Но почему?» А вам придется до бесконечности объяснять ему, пока оно не пропадет или вы не закричите: «Да потому что, черт возьми, я так сказал!»

Как составить рационально-иррациональный диалог

1. Напишите слово «рациональное» и ниже полностью запишите ваше здоровое убеждение.

2. Под убеждением оцените в процентах, насколько вы верите в него, а затем нарисуйте маленькую стрелочку вниз.

3. Далее напишите слово «иррациональное» и распишите первое возражение здоровому убеждению, свое первое «да, но». Затем напишите, какое убеждение, по вашему мнению, стоит за этим возражением. Снова нарисуйте маленькую стрелочку вниз.

4. Опять напишите слово «рациональное» и, используя язык КПТ, здоровые убеждения, инструменты оспаривания и убедительные аргументы, дайте разумный отпор первому возражению. Затем нарисуйте маленькую стрелку, идущую вниз…

5. Теперь напишите слово «иррациональный» и ниже – еще одно возражение, снова отметив, какое из нездоровых убеждений стоит за ним, по вашему мнению. И снова стрелочка вниз.

6. Продолжайте переходить от рационального к иррациональному, от сомнений и возражений к разумному и эмоциональному ответу на них.

7. Продолжайте давать достойный отпор. Изложите все-все свои сомнения и возражения и рационализируйте их, используя все, что ранее узнали из РЭПТ. Опишите, как вы думаете, чувствуете и действуете, поощряя нездоровые убеждения, и как вы думаете,

чувствуете и действуете, поощряя здоровые. Не останавливайтесь, пока у вас не закончатся сомнения и возражения.

8. Не ограничивайтесь только одной стороной листа А4 или одной страницей этой книги. Упражнение может занять один, два, три и больше листов. Постарайтесь развивать и усложнять аргументацию по ходу диалога[82].

9. Завершая диалог, вновь пропишите здоровые убеждения и, наконец, повторно оцените свою уверенность в них в процентах. Идея заключается в том, что по мере выполнения задания вы укрепляете здравую точку зрения, последовательно, разумно и аргументированно отстаивая здоровые убеждения и увеличивая уверенность к концу упражнения.

10. Повторяйте упражнение снова и снова, про себя и вслух, делая акцент на основных аргументах, которые вы использовали, чтобы взять под контроль свои мысли, чувства и поведение в соответствующих ситуациях.

11. Надеюсь, что все понятно, – пора взять бумагу и ручку.

И тут я слышу, как вы восклицаете: «Но это значит, что мне снова придется много записывать, а я и так уже столько всего написал за последние недели. Мне нужно сделать перерыв».

На это я отвечаю: «Плюшевый мишка».

Разговор с мягкими игрушками

Все курсы, которые я когда-либо слушал или проходил, требовали практики, практики и еще раз практики: того же, о чем мы просим вас в этой главе. Практика необходима не только для того, чтобы привыкнуть к инструментам РЭПТ, но и чтобы осуществить переход от одного образа мыслей к другому.

Когда я был студентом, мне всегда было на ком практиковаться. Бесчисленное количество раз за годы учебы я сажал на стул плюшевого мишку и гипнотизировал его (отрабатывая не только различные техники погружения в гипноз, но и лечение определенных состояний и эмоциональных проблем), тренировался в оспаривании и технике убедительных аргументов или вступал с ним в рационально-иррациональный диалог[83].

В общем, если у вас тоже есть плюшевый медведь, или другая мягкая игрушка, или кукла, посадите его или ее на стул и начните диалог. Очевидно, что вы сами выступаете за обе стороны, так что можете использовать немного другой тон или какой-то смешной голос для иррациональной стороны разговора. Множество людей пробовали этот метод на протяжении многих лет, и результат их впечатлил. Это не так глупо, как кажется, и может оказывать поистине катарсическое действие.

Если же вам не нравится идея разговаривать с плюшевым мишкой или вы боитесь, что кто-то застукает вас за этим занятием, вы всегда можете воспользоваться функцией диктофона на смартфоне, которую, возможно, уже использовали для упражнения по оспариванию или для убедительных аргументов.

Здесь удобно то, что, записав рационально-иррациональный диалог, вы можете воспроизводить его столько раз, сколько захотите, чтобы действительно укрепить как аргументы, так и свою уверенность в здоровых убеждениях. Опять же, вы можете немного изменить голос для иррациональной стороны диалога, а для дополнительного эффекта вы также можете переступать с ноги на ногу: левая нога будет обозначать рациональную сторону разговора, а правая – иррациональную.

Теперь о ваших процентах. Если к моменту завершения диалога ваша уверенность достигла лишь 65 %, значит, вам предстоит добить оставшиеся возражения. Если ваше число где-то на рубеже 80 %, значит, вы отлично поработали.

У вас не получится добиться 100 % уверенности – это нереалистично. Все, что ниже 100 %, но больше 70 %, означает, что вы готовы подкрепить слово делом. Пришло время применить на практике то, о чем вы писали и/или говорили.

Буква П в РЭПТ означает Поведение

Когда ваша уверенность в здоровых убеждениях достаточно высока, приходит пора практиковаться. В противном случае все, что вы написали до сих пор, останется лишь теорией. Поэтому отныне ваши домашние задания будут поведенческими.

Так, вооружившись здоровыми убеждениями – «Я бы предпочел, чтобы другие люди не преграждали мне путь, но нет причины, почему они не должны этого делать. Это плохо, но не ужасно. Мне тяжело с этим справиться, но я знаю, что выдержу; люди не идиоты, даже если преграждают мне путь, – они достойные и имеющие право ошибаться человеческие существа» – и уверенностью в 85 %, я был готов вернуться в многолюдные места. Появляться там не просто изредка, но неоднократно: снова и снова, пока не почувствую сдвиг в эмоциях, пока не почувствую, что контролирую ситуацию и себя.

Итак, я стал как можно чаще ходить в места, где собиралось много людей: общественный транспорт и железнодорожные платформы в час пик, торговые центры в выходные дни, популярные бары и клубы – туда, где я мог проверять себя до тех пор, пока не смог бы с уверенностью заявить, что испытывали лишь раздражение в людных местах, но не злость.

Тем временем Тео, вооружившись 80 %-ной уверенностью в здоровых убеждениях, которые, он знал, помогут ему в достижении его целей, должен был как можно больше и чаще общаться с людьми. Он повторял здоровые убеждения и при необходимости перечитывал домашние работы до тех пор, пока, как и я, не смог с уверенностью сказать, что слегка нервничал во время общения, но больше не тревожился. Я говорю: «при необходимости перечитывал домашние работы», потому что иногда именно это вам нужно сделать – для того мы их и выполняли.

Многие мои пациенты хранили домашние задания в смартфонах или планшетах, чтобы всегда иметь их под рукой. Если вы почувствовали, что вам срочно нужно моральное подкрепление, потому что беспокоящая вас проблема пытается взять над вами верх, нет ничего проще, как ускользнуть в туалет и воспользоваться упражнениями, чтобы вернуть себе контроль над ситуацией (множество людей так делали и продолжают делать).

Итак, над чем вы работали, читая эту книгу, и как будете проверять, насколько хорошо вы справляетесь?

Например, если вы боретесь с кинофобией, вам нужно будет как можно больше контактировать с собаками. Если вы удручены тем, в каком направлении пошла ваша жизнь, и опустили руки, сейчас самое время стать настолько активным, насколько это возможно. Если, как у

меня, у вас есть трудности с управлением гневом, вам нужно неоднократно сталкиваться с провоцирующей гнев ситуацией или человеком; а если у вас, как и у Тео, проблема социальной тревожности, вам нужно будет стать настоящим светским львом в течение следующих нескольких недель и месяцев. Вы даже можете сначала сделать несколько «пробных запусков», рисуя ситуации в своем воображении.

В РЭПТ и других когнитивно-поведенческих терапиях любые практические задания могут выполняться как *in vivo*, так и *in vitro*.

Поместить себя в ситуацию *in vivo* – значит сделать что-то по-настоящему; *in vivo* переводится как «в естественных условиях». Так что это потребует от меня похода в переполненный торговый центр, а от Тео – на вечеринку. *In vitro* означает сделать то же самое, только в воображении. То есть я буду сидеть в кресле с закрытыми глазами, представляя себя в людном месте, где прохожие то и дело сталкиваются со мной и спотыкаются об меня, и повторять свои здоровые убеждения, пытаясь думать, чувствовать и действовать в соответствии с ними. Тео также будет сидеть с закрытыми глазами в кресле и представлять себя на вечеринке, как бы он действовал, если бы столкнулся с осуждением. Это удивительно эффективный метод.

Некоторые предпочитают сразу практиковаться в полевых условиях, а другие сначала несколько раз прокручивают ситуации в воображении.

Если вы начнете *in vitro*, вам придется в какой-то момент перейти *in vivo*, и для обоих методов повторение является ключевым моментом. Не волнуйтесь, если сразу не все пойдет по плану, для этого и предназначены все предыдущие домашние задания. Используйте их, перечитывайте, где бы вы ни находились и когда вам это нужно. Это поможет вам контролировать свои эмоции и поведение.

Если вы отлично справились с практическим заданием, сделайте соответствующую отметку. Если хорошо, но хуже, чем хотелось бы, запишите и это. Еще важнее, если вы принялись за старое; если испугались, впали в депрессию или рассердились, запишите сказанное вами и добавьте это к рационально-иррациональному диалогу. Работайте над этим, рационализируйте это, а затем снова проверьте себя.

Самое важное – не останавливаться. Чем больше вы повторяете здоровые убеждения и чем больше вы действуете в соответствии с ними, тем лучше вы усваиваете привычку думать, чувствовать и действовать как совершенно новый вы, здоровый и рациональный. Отсюда и название этой главы: «Повторение и еще раз повторение». (Если кто-то из фанатов «Доктора Кто» читает эту книгу, пожалуйста, не стесняйтесь повторять свои здоровые убеждения, как Далек – приказ «Уничтожить», если хотите. Поверьте мне, многие люди так делали.)

Что нужно сделать на пятой неделе

● Составьте рационально-иррациональный диалог (на следующей странице есть место) и максимально укрепите свою уверенность в здоровых убеждениях. Перечитайте и разыграйте диалог несколько раз.

● Когда поймете, что готовы, выполните как можно больше поведенческих заданий, в воображении или на практике, а лучше и так и так.

● Записывайте свои успехи, возможные неудачи и случаи, когда что-то пошло не так (если это произошло). Если что-то не получилось, запишите, что вы сказали, что заставило вас вернуться к прежнему поведению, и добавьте это в свой рационально-иррациональный диалог.

● Продолжайте практиковаться.

Прежде чем перейти к главе, посвященной шестой неделе, ответьте на следующие вопросы для размышления.

Вопросы для размышления:

● О чем эта глава и как вы применяли полученную информацию?

● Какие практические задания вы попробовали выполнить? Довольны ли вы прогрессом? Если не так довольны, как хотелось бы, что, по вашему мнению, может мешать вам?

● Были ли у вас за прошедшую неделю моменты озарения во время прочтения этой главы, оспаривания своих убеждений на

практике и размышлений о том, на какие сферы вашей жизни это может повлиять?

Ваш рационально-иррациональный диалог:

Ваши практические задания…

...In vivo	...In vitro

Шестая неделя. Уберем «ад» из «неадекватно»

Моя жизненная миссия – не просто выжить, но и процветать. И я делаю это с энтузиазмом, состраданием, юмором и неким стилем.

МАЙЯ ЭНДЖЕЛОУ

Что вы думаете о результатах работы, которую выполнили к настоящему моменту? Как близко вы подошли к полному достижению своей цели? Надеюсь, вы чувствуете, что уже совсем близко или даже почти на месте.

Хотите получить кое-что, что доставит вас прямо к цели? Хотите? Тогда читайте дальше.

Ранее в этой книге я упоминал, что в профессиональном опросе американских и канадских психологов, проведенном в 1982 году, Альберт Эллис оказался вторым по значимости психотерапевтом в истории, а Зигмунд Фрейд оказался на третьем месте.

Первое место занял американский психолог Карл Роджерс, один из создателей и лидеров гуманистической (или клиент-центрированной) психотерапии. Среди его многочисленных заслуг и достижений я хотел бы отметить разработку понятия, теперь известного как «базовые условия». Это качества, которыми должен обладать и которые должен уметь проявлять психолог или психотерапевт, чтобы помочь клиенту.

Эти базовые условия были приняты не только гуманистическими психотерапевтами, но и практически всеми специалистами, независимо от дисциплины или опыта. Есть три базовых условия: эмпатия, конгруэнтность и безусловное позитивное принятие.

Эмпатия подразумевает умение видеть мир глазами клиента, поставить себя на его место. Конгруэнтность означает способность быть искренним и настоящим, что помогает укрепить доверие и взаимопонимание. Наконец, безусловное позитивное принятие – это когда клиент рассказывает все, что считает нужным, не опасаясь осуждения или критики с вашей стороны (что очень важно, если он собирается доверить вам свои самые глубокие и мрачные секреты).

Роджерс считал эти условия необходимыми и достаточными, то есть они должны выполняться для психотерапевтического изменения (необходимые) и, если они выполняются, психотерапевтическое изменение произойдет (достаточные).

Альберт Эллис, однако, не разделял его точку зрения. Хотя он соглашался, что изменения будут более вероятными при выполнении условий, он также полагал, что изменения могут произойти и при их отсутствии. И, словно в подтверждение своей точки зрения, сам Альберт Эллис временами бывал довольно колючим человеком, явно не обладавшим высокими оценками по шкале теплоты или эмпатии, и тем не менее был очень успешным психотерапевтом.

Эллис также добавил четвертое условие, а именно юмор.

Часть проблемы, по словам Эллиса, заключалась в том, что клиенты воспринимали все слишком серьезно. Он считал, что, если бы психотерапевт мог помочь пациенту развеселиться или даже посмеяться над своими убеждениями и связанными с ними беспокойствами, это бы очень способствовало достижению изменений.

«Почему бы не подколоть малютку, – говорил он, – или не разнести ее дерьмо остроумной шуткой»[84].

С этой целью он использовал в психотерапевтическом кабинете шутки, каламбуры, остроты, сленг, абсурд, нецензурную лексику и многое другое. Не для того, чтобы атаковать самого клиента, а чтобы высмеять и принизить его нездоровые убеждения и сумасшедшие идеи, которые те породили.

Я написал магистерскую диссертацию об использовании юмора в психотерапии, так что сам являюсь ярым сторонником этого метода. Должно быть, мою диссертацию также сочли смешной, потому что ее опубликовали в журнале.

Смех не зря называют лучшим лекарством: его многочисленные положительные эффекты подтверждаются исследованиями. Он вызывает здоровые физические изменения в организме, укрепляет иммунную систему, заряжает бодростью, уменьшает боль, защищает сердце и способствует выработке эндорфина (гормона радости).

Исследования показали, что смех способен рассеять неприятные эмоции (когда вы смеетесь, трудно чувствовать тревогу или депрессию), помочь расслабиться и восстановить силы, а также изменить перспективу, чтобы вы увидели ситуации и проблемы в более

реалистичном и менее мрачном свете. Смех также может создать психологическую дистанцию, помогая избежать чувства подавленности и укрепить отношения, питая положительные чувства и развивая эмоциональные связи.

Учитывая вышесказанное, кто бы не хотел добавить в свою жизнь больше веселья? Для этого в главе, посвященной шестой неделе, вы будете ругаться, петь песни и выкрикивать любимые цитаты из фильмов – не «из любви к искусству» (хотя это само по себе весело), а чтобы изменить то, как вы думаете, чувствуете и действуете.

Отличный способ перейти от одного образа мысли к другому – не просто оспаривать свои убеждения, но делать это активно и многократно. Выкрикивать их (вслух или про себя) также полезно.

Еще один поистине эффективный способ добавить силы и энергии вашим аргументам – это ругань.

Серьезно, просто пошлите свои нездоровые убеждения куда подальше!

Многие исследования подтверждают полезность ругани в самых разных ситуациях. Нецензурная лексика может помочь вам справиться с трудностями, быстрее наладить контакт с людьми и, что очень важно, укрепить убедительность ваших аргументов.

Исследователи из Университета Северного Иллинойса провели эксперимент, в рамках которого изучали влияние ругательств на убедительность речи. Участникам было предложено прослушать три версии речи. В одной слово «черт» появилось в начале, в другой – в конце, а в третьей отсутствовало. Результаты показали, что ругательства в начале или в конце речи значительно увеличивают не только убедительность, но и то, насколько яркой воспринимается речь[85].

Между тем профессор Ричард Стивенс из Кильского университета на протяжении многих лет тестировал применение бранных слов различными способами. Вместе со своей командой он обнаружил, что люди, которые ругаются, могут дольше держать руки в ледяной воде, а в тесте на анаэробную силу показывают больше мощности и более крепкий хват на стационарных велотренажерах, чем те, кто не ругается. Более того, Стивенс и его команда обнаружили, что мужчины, проявляющие склонность к драматизации, менее терпимы к боли, даже когда бранятся.

Ругательства – отличный способ обрести контроль не только над болью и стрессом, но и над эмоциями. Короче говоря, если вы хотите усилить убедительные аргументы или здоровые убеждения в критические моменты, не бойтесь бить крепким словцом.

На самом деле, если вы не против ругательств, это войдет в ваше домашнее задание на этой неделе.

Другие исследования показали, что люди, которые ругаются (и ругань является частью их обширного словарного запаса), как правило, более здоровы, счастливы и намного честнее.

Но как насчет роли брани в рационально-эмоционально-поведенческой терапии?

Допустим, у вас наркозависимость. С точки зрения нездоровых убеждений зависимость легко понять: не причины ее появления, которые могут быть многочисленными и разнообразными, но язык вашего мозга, ожидающего и даже предвкушающего следующую порцию «счастья». Ваш мозг думает: «Мне нужна эта штука, дай мне, дай мне, дай мне! Я не выдержу ни минуты без дозы». И он будет говорить это очень громко и навязчиво, вызывая у вас сильную потребность принять выбранный вами наркотик.

Здоровая, рациональная и полезная альтернатива этому будет такой: «Я хотел бы принять эту штуку, но мне это необязательно; сказать ей “нет” будет сложно, но я знаю, что справлюсь».

Как думаете, этого будет достаточно? Возможно, если вы уже многократно и достаточно энергично оспаривали свои вредные убеждения, но как насчет такой альтернативы:

«КОНЕЧНО, МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ ПРИНЯТЬ ЭТУ ШТУКУ, НО Я, ЧЕРТ ВОЗЬМИ, НЕ НУЖДАЮСЬ В НЕЙ; СКАЗАТЬ “НЕТ” БУДЕТ СЛОЖНО, НО Я, БЛИН, СПРАВЛЮСЬ И НЕ СДОХНУ!»

Другое дело, правда? Теперь скажите это громче. Еще громче. Как вам? Появилось ощущение типа «Да-а, черт возьми!»?

Так-то лучше.

Например, Тео любил ругаться. Надеюсь, вы уже хорошо знакомы с его здоровыми убеждениями. Когда он добавил силы и энергии (то есть брани), они стали выглядеть так:

«Я надеюсь, что люди не осуждают меня, но они могут делать то, что им, черт возьми, нравится; осуждение – это плохо, но ни фига не

самое худшее; мне это не нравится и, блин, не должно, но это не убьет меня нахрен; со мной, черт возьми, все в полном порядке».

Существуют и другие действенные способы добавить силы и энергии вашим убеждениям: тексты песен, цитаты из кино и шоу, ваша любимая сценка из фильма или отрывок из книги. И вы тоже можете приправить бранными словами для усиления эффекта.

Один мой клиент был зависим от метамфетамина. Это препарат, способный оказать довольно сильное воздействие, если не соблюдать осторожность. Кроме того, у клиента была проблема с самоосуждением (я слаб, потому что хочу дозу), и мы также работали над принятием себя (я не слабый, хотя хочу дозу; я достойный человек, подверженный ошибкам). Это помогало, но было недостаточно, чтобы избавиться от зависимости.

Мой клиент был толкинистом (поклонником творчества Дж. Р. Р. Толкина в целом и эпопеи «Властелин колец» в частности). Если передать содержание очень длинной и прекрасной книги в двух словах, то речь в ней идет об очень злом волшебнике по имени Саурон, который выковал себе невероятно мощное кольцо, увеличивавшее его темные силы. Что поистине коварно, он также создал несколько колец для правителей эльфов, гномов и людей в качестве подарков и под предлогом дружбы. Но не сказал им, что кольца подчинялись его кольцу. Эльфы и гномы посмотрели на них и сказали: «Да ну, фигня какая-то». Однако девять королей-людей воскликнули: «О, блестящие штуки, спасибо» – и надели кольца. И совсем скоро они пали и превратились в Призраков Кольца (Назгулов). Они стали собственными тенями и рабами Кольца Всевластья и его хозяина.

Именно так себя описал на нашей первой встрече мой клиент: как Призрака Кольца, Назгула, тень и раба наркотика. Где-нибудь в баре или на вечеринке, где все окружающие были живы и полны энергии, он чувствовал себя привидением.

Во «Властелине колец» есть также хороший и могущественный волшебник по имени Гэндальф. Вы можете понять, что он волшебник, потому что у него есть волшебный посох. В книге есть особенно яркая сцена, где Гэндальф находится на мосту через огромную пропасть и пытается защитить своих друзей от приближающегося гигантского огненного демона по имени Балрог. Когда Балрог попытался пересечь мост, Гэндальф заревел: «Ты не пройдешь!» – и ударил посохом по

мосту, раскалывая его на куски, и, отбросив демона магической силой, низверг его в бездну[86].

Этот отрывок из книги настолько популярен и волнителен, что режиссер трилогии фильмов Питер Джексон не только завершил им первый фильм, но и повторил в начале второго.

Я предложил клиенту добавить силы, энергии и брани в убеждения и понаблюдать за результатами. Мы также обсуждали фильмы, книги и песни.

Придя на следующий прием, он дрожащей рукой вручил мне лист бумаги, на котором написал: «Я не гребаный Назгул, я, мать его, Гэндальф!»

В течение предыдущей недели каждый раз, испытывая желание принять наркотик, клиент выкрикивал эту фразу либо в голове, либо вслух. Он также представлял себя Гэндальфом, стоящим на мосту и кричащим: «Ты не пройдешь!» Затем он бил метафорическим посохом о метафорический мост и раскалывал реальное желание с помощью метафорической магической энергии, низвергая своего демона в бездну[87].

Клиент спросил меня, правильно ли он выполнил домашнее задание, и я ответил утвердительно, ведь он также сообщил, что это была его лучшая неделя и что он ничего не принимал с предыдущего сеанса.

Так что если вы хотите обругать свои гребаные убеждения, я только за.

Что делать тем, кто не любит ругаться? Что ж, не обязательно браниться, если не хотите, потому что есть и другие способы проявить эмоции. Если вы не используете мат, а заменяете его такими словами, как «блин» и «трындец», то, пожалуйста, используйте их.

Вы можете сказать: «Я бы предпочел всегда приходить вовремя, но я, блин, не обязан» – или что-то в этом роде, в зависимости от ваших убеждений. Теперь скажите это громче. И еще громче. Теперь прокричите во весь голос. Громче! Как ощущения?

Надеюсь, вы почувствовали себя лучше, сильнее.

Изрядное количество моих клиентов переформулировали свои убеждения примерно так: «Да ради бога, Сара, другие люди не обязаны делать то, что ты хочешь, даже если ты этого хочешь. Тебе это не нравится и не должно нравиться, но, во имя всего святого, что есть,

то есть. Ты можешь справиться с этим». Подобные заявления соответствуют духу РЭПТ, зажигают и вдохновляют, но при этом не содержат ругательств.

Но вернемся к «Властелину колец» и к книгам в целом.

Фильмы и литература – отличный источник вдохновения. У всех есть любимые сцены, любимые моменты, любимые цитаты. Если есть и у вас, используйте их. За прошедшие годы многие поклонники Гарри Поттера превратили свои убеждения в заклинания и чары из любимых частей книг или фильмов. Немало клиентов эффективно направили все, чему научились, в «Экспеллиармус» или «Ридикулус» и даже в «Экспекто патронум»[88]. Последнее заклинание мысленно дополняется изображением полноценного телесного патронуса по выбору клиента.

Кроме того, у меня есть достоверные сведения, что «Экспекто, мать его, патронум» действительно действует как заклинание, рассеивая не только нездоровые убеждения, но также вызванные ими беспокоящие эмоции и поведение.

Песни тоже очень помогают. Часто тексты любимых песен могут стать метафорическим описанием процессов РЭПТ, синонимами здоровых убеждений, над которыми мы работаем.

Еще один мой клиент столкнулся с проблемой управления гневом. Особенно актуальной она становилась, когда дела шли не по плану или когда он чувствовал себя глупым, униженным или недооцененным. Это был большой, крепкий парень. Когда дело дошло до добавления силы и энергии не только в убеждения, но и в убедительные аргументы, я предложил ругань, но он энергично замотал головой.

«Пожалуйста, не просите меня ругаться, – сказал он, – у меня две маленькие дочки, мне пришлось изрядно потрудиться, чтобы перестать ругаться, и я не хочу начинать заново».

«Ничего страшного, – сказал я. – Тогда не ругайтесь». И я рассказал о фильмах, книгах и песнях. Его домашняя работа заключалась в том, чтобы придумать что-то, что, по его мнению, могло придать силы и эмоциональности его убеждениям.

Он вернулся через неделю и, когда я спросил, придумал ли он что-нибудь, немного смутился.

– Ну да, придумал, – ответил он.

– Хорошо, – сказал я. – Что вы придумали?

– Ну, вы помните, что у меня две маленькие дочери?

Я кивнул.

– Продолжайте, – подбодрил я.

– Они очень любят один мультик, «Холодное сердце», знаете?

Я знал. И понимал, к чему он ведет.

– Они то и дело пересматривают его и иногда заставляют меня подпевать вместе с ними. И там есть одна такая песня…

Вы знаете какая. И я знал. Больше ничего не нужно было говорить. Каждый раз, чувствуя, как внутри разгорается гнев, он пел «Отпусти и забудь» (англ. Let It Go).

Благодаря детям и их любви к «Холодному сердцу» каждое слово заглавной песни мультфильма неизгладимо запечатлелось в его памяти и, как ни странно, стало синонимом здоровых убеждений, над которыми мы работали. Он в самом деле пел эту песню каждый раз, когда начинал терять над собой контроль. Про себя, разумеется, не вслух.

– Сработало? – спросил я.

– О да, – сказал он. – На отлично.

На протяжении всех лет, что я рассказывал об этом случае из практики, многие люди возвращались ко мне в клинику и говорили: «На самом деле “Отпусти и забудь” помогла и мне. Эта песня не выходила у меня из головы. В итоге это сработало». Я понятия не имею, сколько людей сейчас используют эту песню как выражение своих убеждений[89].

Это может показаться странным, но песни действительно работают. Они вдохновляют, дают вам силы и помогают справляться с невзгодами.

Да и кто не расхаживал по квартире, сжимая в руках початую бутылку вина и распевая балладу о расставании, чтобы справиться со страданиями из-за недавнего разрыва?[90]

В общем, вы можете ругать свои убеждения, выкрикивать их, добавить к ним эпизоды и цитаты из книг и фильмов, а можете петь песни о них. Однако будьте осторожны с последними, поскольку большинство песен безумные (и, говоря о безумстве, я имею в виду, что они изобилуют иррациональным языком). Давайте я объясню.

Иррациональный язык песен

К сожалению, нас окружает иррациональный язык. Мы слышим, как на нем говорят окружающие, мы сами говорим, думаем и чувствуем на нем. Он звучит из телевизора, им написаны книги, а что до музыки, так он почти во всех песнях, особенно в сентиментальных балладах о несчастной любви.

Все мы знаем, как обычно звучат песни о любви. Будь они в стиле поп, дэнс, рок или блюз, и будь то нежные гитарные мелодии или мощные ударные аранжировки, слова, как правило, очень похожи:

Ты должна быть моей,
Ты должен любить меня.
Есть ты и только ты.
Оу, оу, оу!
Любовь, любовь, любовь,
Я не могу жить без тебя,
Мне не нужна жизнь без тебя,
Я больше никогда не встречу любовь.
Оу, оу, оу!
Любовь, любовь, любовь.

Что ж, если пропустить подобные тексты через машину РЭПТ, они будут выглядеть примерно так:

Я бы хотел, чтобы ты была моей, но это не обязательно.
И я бы хотела, чтобы ты меня любил, но ты не должен меня любить.
Есть еще кто-то, кто ответит на мои чувства взаимностью.
Оу, оу, оу!
Любовь, любовь, любовь,
Возможно, мне будет сложно справиться с тем, что мы не вместе, но я знаю, что справлюсь.
Я найду другие приятные занятия и в конце концов полюблю кого-то другого.

Оу, оу, оу!
Любовь, любовь, любовь.

Конечно, такие тексты не станут хитом, но добавят происходящему немного здравого смысла. Это необходимо, потому что, скажем прямо, любовь – не самая рациональная из эмоций. Возьмем, к примеру, песню «All You Need Is Love» группы The Beatles. Правда ли, что любовь – это все, что вам нужно? Нужна ли она вообще?

В 1943 году американский психолог Абрахам Маслоу в работе «Теория человеческой мотивации» изложил иерархию потребностей человека. По сути, модель представляет собой пирамиду, состоящую из пяти слоев потребностей: физиологических, потребностей в безопасности, в любви/принадлежности, в уважении и в самовыражении. Только нижняя из этих ступеней, состоящая из еды, воды, тепла, отдыха и прочих базовых потребностей, является чем-то, в чем люди нуждаются, то есть, не получив этого, они умрут (быстрее или медленнее, в зависимости от неудовлетворенной потребности). Все остальное из пирамиды Маслоу является предпочтениями. Вы можете быть недовольны жизнью без них, но жить будете. Итак, помня о пирамиде Маслоу, «все, что вам нужно, – это любовь» (потребность третьего уровня) становится:

Любовь – это хорошо, но не обязательно (повторить дважды).
Любовь, любовь, любовь,
Любовь – это предпочтение.

Рациональный вариант песни звучит как полная чушь, а не сентиментальная баллада, но именно такую песню мог бы петь своим клиентам (или вместе с ними) Альберт Эллис.

Давайте проверим, сможете ли вы угадать оригиналы любовных песен в следующих переделанных текстах. Ответы будут даны в конце главы, но попробуйте сначала сами:

Мне будет непросто справиться с этим, но я знаю, что смогу жить,
Если буду жить без тебя.
Сначала у меня не будет желания дарить себя, но я излечусь, буду двигаться дальше
И снова смогу подарить себя, но кому-то другому.

А как насчет этой:

Скажи мне, скажи мне, малыш,
Почему ты не можешь уйти от меня?
Ведь хотя я бы хотела не желать этого, я желаю.
Я бы хотела, чтобы ты был моим, но мне это не обязательно.
Я бы хотела иметь тебя, тебя, тебя, но мне не обязательно иметь тебя, тебя, тебя.

И последняя, хотя тут есть спойлер:

<Имя девушки>, <имя девушки>, <имя девушки>, <имя девушки>,
Я вежливо прошу тебя не забирать моего мужчину.
<Имя девушки>, <имя девушки>, <имя девушки>, <имя девушки>,
Я бы предпочла, чтобы ты не забирала его, хотя нет закона, запрещающего тебе это делать.

Большинство песен о любви изобилуют словами типа «должен – не должен», а также «ужасно» и «невыносимо». И это не очень хорошо. Но, к сожалению, хотя рациональный язык прекрасно подходит для того, чтобы хранить ваше спокойствие и здравомыслие, когда вы переживаете горечь расставания или уличили возлюбленного в неверности, из него получаются по-настоящему дурацкие тексты, которые ни один уважающий себя исполнитель петь не станет.

Ваше домашнее задание будет включать поиск иррациональной песни о любви и переписывание ее текста таким образом, чтобы она больше соответствовала учению РЭПТ.

Рациональный язык песен

В качестве дополнительного бонуса, если хотите, можете попытаться отыскать рациональную песню о любви. Потому что они действительно существуют: правда, их очень мало и найти их трудно. Даже в «Отпусти и забудь» из «Холодного сердца» есть немало иррационального, но с точки зрения рациональности вас не подведет «Que Sera, Sera» Дорис Дэй или «You Can't Always Get What You Want» The Rolling Stones.

Поверьте, я множество раз задавал такие домашние работы клиентам, и это было очень весело. Один парень даже перевел старинную немецкую арию на английский, а затем превратил ее в рациональную песню.

Но вернемся из мира музыки к повседневному иррациональному языку. Когда люди придерживаются нездоровых убеждений, они говорят, думают, чувствуют и действуют иррационально. Прочитайте следующий отрывок, написанный женщиной, у которой была проблема со стрессом на работе:

«Дело в моей начальнице. Я ее не выношу. Это просто кошмар. Она превращает мою жизнь, как и жизни всех в офисе, в настоящий ад. Вне работы она еще ничего, но на работе она просто свинья, долбаная, мать ее, свинья. Только что она была милой и сладкой, и вот она уже разговаривает так, как будто вы грязь. Некоторые ее письма разумны, а другие – совершенно сумасшедшие. И это не поддается объяснению. Никогда не знаешь, как она будет себя вести или что делать дальше. Она буквально Джекил и Хайд. Это делает работу невыносимой. Все сотрудники как на иголках. Меня это, блин, просто выбешивает. Она не должна так себя вести. Она должна больше уважать подчиненных. Задолбала, честное слово. То, как она с нами обращается, просто ужасно. Из-за нее я стала нервной и злой. Этот стресс постоянно копится во мне. Каждый вечер я прихожу домой, чувствуя себя

неудачницей и тревожась за то, как справлюсь с тем, что предстоит завтра. Я больше не могу это терпеть».

Прочитав это, давайте подумаем:

- Как, по-вашему, чувствует себя написавшая это женщина?
- Как, по-вашему, она ведет себя на работе?
- Что она, скорее всего, делает, когда приходит домой с работы?
- Как она разбирается со своей начальницей?

Рациональный язык

Я хотел бы, чтобы вы переписали приведенный выше отрывок, используя все, что вы узнали к настоящему моменту. Если вы затрудняетесь, я приведу более рациональную версию вышеупомянутого монолога на следующей странице. Но сначала попробуйте сами. Не подсматривайте.

Подсмотрели, да?

Более рациональная версия:

«У меня есть проблемы с начальницей. Иногда с ней довольно сложно иметь дело. Временами она ведет себя противно, а порой общение с ней становится настоящим испытанием, не только для меня, но и для всех сотрудников. Вне работы она ничего, но на работе она далеко не всегда душка. Только что она была милой и сладкой, и вот она уже разговаривает свысока. Некоторые ее письма адекватны, а другие совершенно неразумны. И это не поддается объяснению. Никогда не знаешь, как она будет себя вести или что делать дальше. Знаете книгу «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда»? Начальница напоминает мне ее героев. Я знаю, что могу справиться с ней, хотя иногда она ведет себя грубо и неприятно, и я не уверена, что хочу это делать. Все сотрудники как на иголках. Не самая приятная обстановка. Я не знаю, почему она так себя ведет, хотелось бы, чтобы она была другой, но она такая, какая есть. Ну то есть я и сама, конечно, не ангел временами, но было бы здорово, если бы начальница относилась к подчиненным с бо́льшим уважением. Я знаю, что она не обязана, и это не ужасно, просто очень неприятно. Иногда с ней

тяжело иметь дело, а попытки предугадать, как она себя поведет, еще больше напрягают. Не то чтобы я копила все это в себе, но я прихожу домой более уставшей и нервной, чем хотелось бы. Это обидно, потому что я люблю свою работу и у меня очень хорошо получается. Остаться – значит сталкиваться с ней каждый день, а уйти – значит потерять работу, которая мне нравится. Думаю, мне бы хотелось меньше беспокоиться о ней и ее поведении. Да, это было бы здорово. Тогда я смогу решить, как хочу поступить».

Записав свою версию или прочитав мою, подумайте:

- Как чувствует себя эта женщина?
- Как она ведет себя на работе?
- Что она делает вне работы?
- Как она строит отношения с начальницей?

Но какое отношение это имеет к проблеме, над которой вы работали, и стоящим за ней убеждениям?

Что ж, я хочу, чтобы начиная с этой недели вы бранили свои убеждения, пели песни, вспоминали цитаты из фильмов и отрывки из книг и даже делали все вышеперечисленное сразу, разбираясь с ситуациями, в которые вы будете себя помещать.

Это важный момент: продолжайте выполнять поведенческие задания. Продолжайте ставить себя в те ситуации, которые вызывают у вас трудности, или иметь дело с непростыми людьми. И делайте это, повторяя здоровые убеждения (с добавленной силой и энергией) и следя за результатами.

Например, Тео обнаружил, что стоило ему почувствовать, как на вечеринке или в общественном месте нарастает легкое беспокойство (он дважды ходил в паб и на небольшую домашнюю вечеринку), так здоровые убеждения в сочетании с бранью приносили немедленное чувство облегчения и, что более важно, немедленное чувство контроля. Это, в сочетании с прогрессом, которого он добился в домашней работе на прошлой неделе, помогло ему почувствовать, что цель достигнута, и он расставался со мной, преисполнившись оптимизма. Он чувствовал себя уверенным, чувствовал, что у него «получилось».

У вас тоже получилось

Вот и все: вы прошли шесть недель и шесть этапов РЭПТ, следуя ABCDE-модели психического здоровья и работая над одной конкретной проблемой. Вы узнали, как выбрать и привязать проблему к этой модели, выявить связанную с ней нездоровую эмоцию, а затем сформулировать тот аспект, который беспокоит вас больше всего.

Исходя из этого, вы правильно определили свои нездоровые убеждения и сформулировали их здоровые эквиваленты. Далее вы оспорили убеждения, разработали убедительные аргументы, которые демонстрировали, куда вас завели вредные мысли и что вам могли дать полезные. Затем, выработав определенную степень уверенности в своих здоровых убеждениях, вы укрепили ее, отбросив все сомнения и возражения при помощи рационально-иррационального диалога.

Наконец, вы добавили силы и энергии обоим видам убеждений, приправив их ругательствами, песнями и отрывками из фильмов. Все для того, чтобы изменить то, как вы думаете, чувствуете и действуете перед лицом проблемы, над которой решили поработать.

Надеюсь, вы довольны результатами.

Это помещает вас в точку «E» в ABCDE-модели. Это означает, что, если все прошло по плану, вы обладаете эффективным рациональным взглядом на исходное активирующее событие. Но что теперь? Что будет дальше и как сохранить результат на ближайшие недели, месяцы и годы?

Обо всем этом мы поговорим в следующей главе, но перед этим нужно выполнить небольшое домашнее задание.

Что нужно сделать на шестой неделе

● Если вы используете нецензурную лексику, добавьте ее к своим убеждениям, рационально-иррациональному диалогу и/или убедительным аргументам. Если вы не бранитесь, обратите свои убеждения в песню. Или проделайте и то и другое. Так даже лучше.

● Продолжайте выполнять практические поведенческие задания, в воображении или на самом деле.

● Записывайте свои успехи, возможные неудачи и случаи, когда что-то пошло не так (если это вообще произошло).

● Продолжайте практиковаться.

● Найдите иррациональную песню и превратите ее в рациональную, используя все, что вы узнали.

Прежде чем перейти к следующей главе, ответьте на вопросы для размышления.

Вопросы для размышления

● О чем эта глава и как вы применяли полученную информацию?

● Какие практические задания вы пробовали выполнить? Довольны ли вы своим прогрессом? Как повлияло на эффективность аргументов добавление эмоциональности и энергии?

● Какую иррациональную песню вы выбрали? Что вы думаете о рациональной версии? Есть ли песни, которые напоминают вам о работе, которую вы сами проделали над здоровыми убеждениями? Какие это песни и почему они напоминают вам об этом?

● Были ли у вас за прошедшую неделю моменты озарения во время прочтения этой главы, оспаривания своих убеждений на практике и размышлений о том, на какие сферы вашей жизни это может повлиять?

Угадай песню

Как вы справились? Получилось ли у вас узнать оригинальные иррациональные версии песен о любви? Первой была «Without You», впервые исполненная валлийской рок-группой Badfinger в 1970 году (авторы Пит Хэм и Том Эванс), но получившая известность благодаря Air Supply и Мэрайе Кэри. За ней последовал хит 2014 года «Problem», исполненный Арианой Гранде совместно с Игги Азалия (авторы: Ариана Гранде, Игги Азалия, Макс Мартин, Саван Котеча и Илья Салманзаде). Наконец, третьей была классическая композиция Долли Партон «Jolene» 1973 года.

Что дальше?

Единственная реальная проблема в жизни – что делать дальше.

СЭР АРТУР ЧАРЛЬЗ КЛАРК

Проработав свою проблему, сейчас вы должны уверенно стоять в точке «Е» ABCDE-модели психического здоровья. «Е» – значит новая эффективная философия по отношению к изначальному активирующему событию. Это также может означать конец работы над данной проблемой. Отчасти.

Я говорю «отчасти» потому, что изменение – это процесс, продолжающийся всю жизнь. Как и любая форма психотерапии, включая РЭПТ. Но не волнуйтесь, на самом деле все не так страшно, как кажется.

Если бы вы приходили ко мне на психотерапию, «Е» значило бы не только новый рациональный взгляд на проблему, над которой вы работали, но и окончание работы над этой проблемой и начало работы над следующей. Вы можете поступить так же: если эта книга помогла вам в одном случае, почему бы не повторить процесс еще раз, уже в другом?

«Е» может означать и окончание психотерапии, но последнее не будет таким «окончательным», как вы могли бы подумать. Некоторым нравится заканчивать быстро и резко; проблема решена, цель достигнута, до свидания и с глаз долой: что-то вроде «мне не нужно видеть вас, если только мне не нужно вас видеть». Для других окончание будет более постепенным, занятия растянутся на несколько недель или месяцев с наблюдением за прогрессом – не только в решении проблемы или проблем, над которыми мы работали, но и в том, насколько предпринимаемые шаги эффективны в других сферах жизни.

Именно это ждет вас дальше. Неважно, читаете ли вы эту книгу и применяете знания к себе или закончили работу с психотерапевтом любой специализации. Важно сохранить достигнутое.

Многие люди с удовольствием читают книги по саморазвитию, вникают в них, а затем ставят обратно на полку и забывают. После они берут следующую книгу по саморазвитию и повторяют процесс. Понятно, что происходит с такими людьми, не так ли?

Но если книга, психотерапия или психотерапевт тронули вас и помогли измениться к лучшему, неужели у вас не возникнет чувства долга перед самим собой и собственным психологическим благополучием, чтобы этот процесс продолжался?

Это связано со множеством факторов, которые мы сейчас рассмотрим.

Прежде всего, если бы вы могли резюмировать то, что узнали из этой книги, в одном предложении или в одной мысли, как бы звучало это предложение или мысль?

Все люди разные: для одних это будет отказ от требований, для других – никогда больше не драматизировать, для третьих – убеждение в том, что они смогут справиться со всем, с чем сталкиваются в жизни, или что они сами и окружающие – достойные, склонные к ошибкам люди. Некоторые говорят, что для них основной вывод состоит в том, чтобы перестать делать из мухи слона и ожидать слишком многого от себя или других. У всех разные выводы, разные озарения.

Каким бы ни было ваше, подумайте, какой метод помог вам достичь этого? Оспаривание или убедительные аргументы? Или, может, рационально-иррациональный диалог, или добавление ругательств в убеждения, или сочетание двух или более техник? Какой метод лучше всех подействовал на вас?

Опять же, все люди отвечают по-разному: на кого-то действует рациональность оспаривания; кто-то впечатляется тем, куда способны его завести убеждения; кто-то предпочитает вести с самим собой рационально-иррациональный диалог; в то время как кто-то всегда достигает нужного эффекта, если хорошенько выругается или напоет «Отпусти и забудь».

Какой бы ответ вы ни дали, помните, что в трудные времена это и будет ваш лучший метод.

Предотвращение срывов

В чем разница между вспышкой и срывом? И как предотвратить превращение одного в другое?

Вспышка – это неудачный день. Они есть у всех нас. Срыв означает взяться за старое. Это осознание того, что вы вернулись туда, где были до того, как начали использовать РЭПТ.

Вспышки неизбежны. У всех бывают неудачные дни, никто не совершенен, но все мы достойные и имеющие право ошибаться люди. Не бойтесь вспышек, примите их. Вы можете либо использовать имеющиеся в вашем арсенале инструменты, чтобы проанализировать и то, что вы сказали себе, что заставило вас думать и чувствовать таким образом, и что бы вы сказали себе, если бы эта ситуация повторилась. Или вы можете просто забить и лечь спать с внутренней уверенностью в том, что завтра будет новый, более рациональный день.

По сути, по окончании курса психотерапии из кабинета или клиники могут выходить два типа людей. Первый тип выходит с мыслями: «Что ж, я уже многого добился. Надеюсь, что не сорвусь, но это не исключено; мне не понравится, если такое случится, но это не конец света; возможно, мне придется трудно, но я знаю, что справлюсь; даже если я сорвусь, я не буду неудачником – я достойный и имеющий право ошибаться человек».

Эти люди покидают клинику счастливыми, оптимистичными и вдохновленными. Они понимают и принимают тот факт, что вспышки – часть процесса. Что еще более важно, они знают, что делать, если это произойдет.

Второй тип людей покидает клинику, думая так: «Что ж, я уже многого добился. Я не должен сорваться, это будет ужасно и невыносимо и будет значить, что я неудачник».

Эти люди испытывают давление; они чувствуют себя преследуемыми возможной вспышкой. Что еще более важно, если вспышка все-таки происходит, у них больше шансов, что это перерастет в срыв, в возвращение к старому.

Главный вопрос звучит так: каким человеком вы станете, прочитав эту книгу?[91]

Если вы решите принадлежать к типу людей, которые спокойно относятся к вспышкам, у вас будет больше шансов не накручивать себя. Это не означает, что срыва никогда не случится, но снижает вероятность его возникновения.

Однако если вы думаете, что переживаете срыв, вы не бессильны перед ним, у вас есть средства, чтобы бороться. Надеюсь, прочтя эту книгу, вы своим трудом (то есть выполняя домашние задания) создали прекрасный фундамент. У вас получилась целая коллекция мыслей, чувств и убеждений, способов борьбы с последними. Прочтите все еще раз, с самого начала, пополняя ее, если нужно. Если не сработает, прочтите книгу еще раз, поскольку, возможно, у вас возникла новая проблема с новым набором нездоровых убеждений.

Если дела пойдут совсем плохо (но не ужасно, ни в коем случае не ужасно), вы всегда можете обратиться за помощью к профессионалу.

А тем людям, которые ранее занимались со мной и потом вернулись из-за срыва (в отличие от тех, кто просто хочет «освежиться» или поработать над другой проблемой), я задаю один простой вопрос: «Когда вы перестали использовать РЭПТ?»

Они часто удивляются: «А как вы узнали?»

«Иначе бы вас тут не было», – объясняю я. И в девяти случаях из десяти ответ один и тот же. Они прекратили использовать РЭПТ в тот момент, когда покинули клинику после завершающего сеанса. Внутренне, часто бессознательно, едва ли специально, они просто решили, что дело сделано и что больше работать не нужно.

Но работа никогда не заканчивается, и РЭПТ – это процесс, который длится всю жизнь. Однако, как я уже говорил, бояться нечего: этот процесс далеко не так сложен, как кажется.

Чтобы доказать это, давайте поговорим о садах[92].

Допустим, вы купили новый дом. Дом без отделки, и, поскольку у вас ограниченный бюджет, вы сами будете заниматься ремонтом.

На бумаге к дому прилагается сад. На деле это настоящие джунгли: непролазная чаща, заросшая сорняками, где водится неизвестно что – в общем, бельмо на глазу. Но вы видели планы, сад хорошего размера, и мысленно вы представили, как красиво там можно все устроить.

Однако, чтобы превратить джунгли в сад из вашей фантазии, необходимо проделать много работы. Может быть, вам придется набросать план, а может, и нет. Но вам точно придется закатать рукава и испачкать руки. Предстоит прополка, подрезка и тому подобное. Возможно, потребуется нанять машину, чтобы вывезти все, что вы найдете в джунглях.

Затем вы направитесь в садовый магазин, чтобы купить кустарники, семена и молодые растения, которые посадите в соответствии со своим планом (мысленным или фактическим). Однако вы не можете просто оставить все без присмотра: садом нужно заниматься. Необходимо защитить семена, рассаду и прочее; вам придется регулярно поливать растения и держать подальше кошек, гусениц, слизней, улиток и птиц.

Если вы хорошо выполните свою работу, однажды утром вы встанете, и перед вашим взором предстанет сад: красивый и в точности такой, каким вы его представляли несколько недель назад.

Но вот что важно. Теперь, когда ваш сад выглядит так чудесно, можете ли вы перестать им заниматься? Конечно, нет. Иначе сорняки вернутся, лужайки зарастут, и совсем скоро вы снова окажетесь в дремучем лесу.

То есть за садом нужно ухаживать: прополоть тут, подстричь там, регулярно поливать и отгонять котов каждый раз, когда вы видите, что они собираются сделать свои дела в вашу любимую клумбу.

Вопрос вот в чем: действительно ли какие-либо из этих работ по обслуживанию сада так же тяжелы, как усилия, потраченные на его обустройство?

Ответ – нет, конечно, нет.

Надеюсь, метафора ясна. С психологической точки зрения мы расчистили сад, удобрили почву, посадили семена, наблюдали, как все всходит и растет, и теперь ваш сад выглядит прекрасно. Вам просто нужно поддерживать свои достижения; придумать мелочи, которые вы можете делать на регулярной основе, чтобы предотвратить возвращение сорняков[93].

Хорошим способом сохранить достигнутый уровень будет периодическое чтение этой или любой другой книги о РЭПТ, а также обращение к вашим записям и домашним заданиям, сделанным в ходе первого прочтения.

Некоторые люди с удовольствием ведут журнал или дневник РЭПТ. Они регулярно записывают туда трудности, с которыми сталкиваются, особенно давшиеся им не так хорошо, как хотелось бы. Они описывают произошедшее и то, что сказали себе, что заставило их вести себя иррационально и что сказали бы себе, чтобы оставаться рациональными, если такая ситуация повторится снова. Они

погружаются в это даже глубже, добавляя оспаривание или убедительные аргументы к описанным сценариям и мыслям.

Множество клиентов, с которыми мне довелось общаться за годы практики, ведут нескончаемый рационально-иррациональный внутренний диалог, куда добавляют новые проблемы и возражения, требующие рационализации.

Еще один способ сохранить свои успехи – придерживаться правильного языка. Всегда используйте предпочтение вместо требования, никогда не употребляйте такие слова, как «ужасный», «кошмар» или «все пропало», никогда не говорите, что что-то «невыносимо», и никогда не обзывайте себя или кого-либо еще бестолочью или неудачником. Опирайтесь на здоровые убеждения – в мыслях, словах и делах.

Пользуясь здоровыми убеждениями, не ограничивайтесь собой. Передайте то, что вы узнали, друзьям и знакомым. Мы окружены иррациональностью: дома, на работе, даже когда общаемся с близкими. Неся РЭПТ в массы, вы сможете повысить свою общественную значимость.

У одной женщины, с которой я работал, были очень нездоровые убеждения о ее жизни; главным образом ее угнетало отсутствие университетского диплома, невысокие профессиональные достижения, а также продолжительное одиночество. По ее словам, от нервного срыва ее обычно отделяли три-четыре рюмки. Это означало, что любой вечер пятницы или субботы она заканчивала, рыдая на плече кого-то из друзей.

Все изменилось, когда женщина стала жить в соответствии со здоровыми убеждениями. Настроение улучшилось, она как никогда была довольна работой, и, хотя она продолжала ходить с друзьями в бары по вечерам пятницы или субботы, теперь вместо того, чтобы плакать у них на плечах, она *сама* становилась источником утешения, когда кто-то из друзей был чем-то огорчен. Советы, которые она им давала, были более чем уместными, а главное – рациональными.

Большинство движимых благими намерениями людей дают одни и те же общие советы, небольшие банальности, которые хорошо звучат, но не несут особого смысла, что-то вроде: «Ну все, перестань. Ты намного лучше, чем он/она/они; будет и на твоей улице праздник;

утро вечера мудренее; не обращай на это внимания, и все пройдет; ему/ей/им же хуже; они просто завидуют, вот и все» – и так далее.

Но эта клиентка давала экспертные советы в духе РЭПТ. Когда кто-то из друзей жаловался на жизнь или невыносимо тяжелые обстоятельства, выражал требование или принижал себя, она разбирала эти убеждения при помощи инструментов и техник РЭПТ. Не в жесткой манере, а в разговоре, тут немного оспорив, там переубедив, предложив здоровую альтернативу убеждениям друзей. Она проделала это и с членами семьи, а также с коллегами. И как же все поменялось!

«Это так здорово, – сказала она на следующем сеансе. – Я стала источником знаний, превратилась из паникерши в мудрую женщину. Теперь все обращаются ко мне за советом. И мне это очень нравится».

Что еще более важно, регулярно делясь тем, что она узнала, моя клиентка не только помогала друзьям, семье и коллегам, она также сохраняла в памяти все свои знания о РЭПТ.

Именно это мы имеем в виду, говоря, что «изменение – процесс длиною в жизнь». Единственный способ сохранять разумное отношение ко всему – постоянно мыслить рационально, спокойно воспринимая случайные вспышки.

Когда вы станете настоящим рациональным гуру и всесторонним экспертом по РЭПТ, когда попытаетесь поделиться тем, что узнали, это приведет к неожиданным результатам. Не ждите, что советы и техники подействуют на всех ваших знакомых, и, что более важно, не расстраивайтесь из-за тех, на кого они не подействуют.

Тут легко ошибиться: вы научились рационально мыслить перед лицом невзгод, анализировать свои мысли и проверять их на достоверность, смысл и пользу. Но не все знают то, что знаете вы. Вы можете попытаться научить, давая окружающим гомеопатические дозы РЭПТ, а они ничего для себя не вынесут. Иногда они будут напоминать вам детей, которые возятся и ссорятся в песочнице, и у них есть на это полное право. Возможно, вам будет трудно с этим справиться, но, как и все остальное, вы определенно сможете это выдержать.

Одна дама, с которой я работал, пока писал книгу, и которая убила бы меня, если бы я так или иначе не упомянул о ней, безусловно, прошла через этот процесс. Она обратилась ко мне со множеством

проблем. Женщина не терпела неопределенности и считала, что должна все знать; беспокоилась о здоровье и о том, что не окажется рядом, когда будет нужна своей подрастающей дочери; не могла доверить окружающим что-либо делать, поскольку она одна знала, как правильно. У нее были проблемы с весом и пищевым поведением. Все это подкреплялось постоянным самоосуждением, связанным с убеждением. Мы терпеливо работали, неделя за неделей, шаг за шагом, проблема за проблемой, пока все не изменилось. Она приняла и даже полюбила себя и свою жизнь с мужем и дочерью. Она перестала ненавидеть, начала ценить и переживала моменты подлинной радости.

Именно тогда она заметила, что люди вокруг нее весьма требовательны (как она сама раньше); склонны к драмам (как она в свое время); совершенно нетерпимы ко всему (опять же как она) и часто осуждают если не себя, то других (источник огромного дискомфорта).

Это вызывало у клиентки трудности по двум причинам. Во-первых, напоминало ей, какой она была раньше (и она с трудом могла это выносить); а во-вторых, негатив утомлял ее (что также было весьма непросто вынести).

Женщина пыталась поделиться с окружающими тем, что узнала, но не встретила отклика. Тогда она решила кормить их гомеопатическими дозами РЭПТ, но ее комментарии в лучшем случае игнорировались, а в худшем – агрессивно отвергались. Итак, в конце концов она просто согласилась с тем, что, как бы ни было трудно терпеть особенности чужих характеров, она может с этим справиться и это в ее интересах. К тому же она очень любила этих людей. Все они были достойными, склонными к ошибкам, и, что еще более важно, у них был собственный путь, отличный от ее. Она не несла за них ответственности; она отвечала только за себя. И это нормально. Женщина продолжала работать над собой.

Как и вы. День за днем, буквально каждый день, пока РЭПТ не станет вашим естественным образом мышления. Тем не менее, даже когда это произойдет, вы все равно будете время от времени переживать неудачные дни, потому что так бывает со всеми и потому что каждый из нас – достойный, склонный к ошибкам человек. Даже лучшие психотерапевты иногда срываются[94].

Работая над своими убеждениями, переходя от иррационального к рациональному, вы будете проживать хорошие и плохие дни; в одни дни вы будете добиваться большего успеха, чем в другие. Как и для большинства случаев в жизни, есть идиома, чтобы объяснить это: «Отступи на шаг назад, чтобы сделать два шага вперед».

Ведь подобное происходит в жизни постоянно: в изучении нового языка или приобретении нового навыка, в постижении чего-либо, самосовершенствовании. Изменения – это не линейный процесс. Это два шага вперед и один назад. И это нормально. Не отрицайте этого, смиритесь с этим и примите это.

Обязательно цените успехи, но, еще важнее, учитесь на своих ошибках. Представляйте, что вы ученый или спортсмен, и, как и во всех науках и видах спорта, здесь нет неудач, есть только возможности учиться.

Помните приведенную ранее цитату Эмерсона о том, что вся жизнь – это эксперимент? Что ж, теперь вы можете экспериментировать со своей жизнью.

Вы можете свободно экспериментировать со своими мыслями и убеждениями, используя концепции, инструменты и методы рационально-эмоционально-поведенческой терапии, первой формы когнитивно-поведенческой терапии, о которой большинство людей никогда не слышали (включая тех, в работе с которыми применялась именно эта форма психотерапии).

Я надеюсь, что это сработает для вас так же хорошо, как и для меня, и для многих людей, которым я помог за эти годы.

Часто задаваемые вопросы

Тот, кто задаст вопрос, будет дураком пять минут, а тот, кто не задаст вопроса, навсегда останется дураком.

КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА

Я включил эту цитату по одной очень важной причине. Причина в том, что она мне не нравится. Потому что дураков нет, есть только достойные, склонные к ошибкам люди. Вы можете задать умный вопрос, а можете не задавать; можете задать глупый вопрос, а можете не задавать. Но вы не дурак, если задаете глупый вопрос (даже на пять минут). И все же я потерял счет тому, сколько раз эта пословица использовалась на семинарах и мероприятиях. В основном чтобы подбодрить людей, когда приходит время вопросов и ответов. Если у вас есть вопрос, задайте его. Если вы чего-то не поняли, обратитесь за разъяснениями.

Это очень важно при разговоре с психотерапевтом РЭПТ или с любым другим психотерапевтом. Никогда не бойтесь задать вопрос, никогда не позволяйте своему психотерапевту предполагать, что вы что-то поняли, когда это не так, и никогда просто не кивайте и не говорите «да», когда вас спрашивают, поняли ли вы, а вы не поняли. Все вопросы важные, и не бывает дураков – только глупости. И не задать вопрос, когда тебе нужно знать ответ, – самая настоящая глупость. Ниже приведены некоторые довольно частые вопросы, которые люди задают о РЭПТ.

Смогу ли я решить все свои проблемы всего за шесть сеансов?

Мне не нравятся слова типа «вылечить» или «решить», и я бы посоветовал вам держаться подальше от психотерапевтов, которые говорят, что могут вылечить вас или решить ваши проблемы. Лучше обратиться к психотерапевту, который скажет, что поможет вам

обрести контроль. Эта книга может помочь вам обрести контроль над одной конкретной проблемой. Так, если вы злитесь на своего партнера за что-то, если вы беспокоитесь о проведении презентаций на работе, если вы ревнуете нового партнера, потому что предыдущий не вызывал доверия, если вы застряли в депрессии из-за потери работы, то я уверен, что вы сможете взять под контроль одну из этих проблем за шесть занятий, если будете усердно выполнять домашнее задание, необходимое на каждом этапе.

Однако если у вас несколько проблем, модель все равно сработает. Когда вы пришли к «E» в ABCDE-модели психического здоровья (то есть сформировали новую рациональную философию), вы можете начать работать над другой проблемой по той же модели и пользуясь теми же инструментами (не забывая проверять, как обстоят дела с предыдущей)[95].

Но что, если я не могу решить свои проблемы всего за шесть сеансов? Что делать, если эта книга тяжело мне дается?

Это книга по психологическому самосовершенствованию, и, надеюсь, достаточно эффективная, но она не заменит опытного психотерапевта, особенно если вы боретесь с действительно сложными вещами. Однако не спешите сдаваться. Как упоминалось ранее, шести сеансов достаточно, если ваша проблема специфическая и ее тяжесть где-то между легкой и средней. Также полезно иметь четкую цель. При этом каждое занятие должно проходить в соответствии с планом на «шесть занятий». Для многих действительно все идет по плану. Но не всегда и не у всех план соблюдается, у каждого могут быть сбои.

Если вы чувствуете, что то же происходит и с вами, это не означает, что книга не оправдала ваших ожиданий или что вы потерпели неудачу (вы оба достойные и можете ошибаться). Некоторые люди чувствуют себя в РЭПТ как рыбы в воде. Для других это совершенно новый и сложный способ мышления: все равно что бросить гаечный ключ в хорошо смазанный двигатель разума и наблюдать, как тот начинает греметь. Это лишь значит, что вам,

возможно, придется перечитать пару раз одну или две главы. Если вам кажется, что вы не поняли технику оспаривания или убедительных аргументов, вернитесь к соответствующим главам. Если вы пытаетесь применить знания на практике, но не можете и по-прежнему нервничаете или злитесь, вернитесь к рационально-иррациональному диалогу, поскольку у вас все еще может быть несколько возражений и сомнений, которые нужно развеять. Не ждите, что с первого раза все получится идеально, будьте готовы к сильным отрицательным эмоциям, даже если они будут здоровыми, и примите тот факт, что вам нужно как можно чаще повторять практические упражнения, чтобы интенсивность эмоции снизилась. Не забывайте, что нет неудач, есть только возможности учиться. Думайте о своих поведенческих заданиях как об экспериментах. Вы можете получить желаемый результат с первого раза, а можете и не получить. Если не получите, просто проанализируйте ситуацию, сделайте перенастройку и повторяйте, пока не получите искомый результат. Шесть недель могут превратиться в восемь или десять, но вы все равно будете делать полезную работу.

Конечно, мыслей больше, чем четыре?

Да, это так. По оценкам специалистов, человеческий разум выдает от 60 000 до 80 000 мыслей в день, что в среднем составляет от 2500 до 3300 мыслей в час. Большинство – «проходные», то есть мы их почти не замечаем. Согласно РЭПТ, четыре мысли, которые взрывают вам мозг, – это четыре конкретных убеждения, возникающие перед лицом конкретной проблемы. Все другие неадекватные мысли, чувства, поведение и симптомы, связанные с этой проблемой, являются лишь следствием этих четырех убеждений. Когда вы поменяете их на рациональные аналоги, все остальные мысли об этой проблеме, естественно, тоже станут рациональными.

Не слишком ли много повторений в рационально-эмоционально-поведенческой терапии?

Много, и они очень важны. Эти повторения помогают нам учиться. Вспомните, как вы учили таблицу умножения в школе или как готовились к экзаменам. Повторение – мать учения. В РЭПТ вы повторяете такие упражнения, как оспаривание, убедительные аргументы и рационально-иррациональные диалоги, снова и снова, чтобы осуществить переход от одной системы убеждений к другой. Когда вы почувствуете, что этот сдвиг имеет место, вам нужно действовать в соответствии с этим здоровым убеждением, не один или два, не несколько раз, а многократно, снова и снова, пока этот сдвиг не закрепится. Не уклоняйтесь от повторения, примите его.

Не слишком ли РЭПТ примитивная?

Можно сказать и так, но психотерапевты РЭПТ предпочитают термин «элегантная». Раньше, в эпоху своего становления, РЭПТ выделяла более четырех мыслей, портящих жизнь: двадцать или около того, но с годами психотерапия была усовершенствована. Это не значит, что люди простые, потому что они не простые; и не значит, что проблемы легко решить, потому что это не так. На самом деле проблемы могут оказаться настолько сложными, что породят новые, и вся эта масса проблем будет доставлять нам беспокойство множеством новых способов.

Когда я сам впервые обратился к психотерапевту, я сел напротив нее, описал проблему, с которой пришел, а затем начал рассказывать свою (довольно красочную) биографию, чтобы лучше обрисовать картину. Спустя некоторое время я остановился, заметив испуганное выражение ее лица.

– Немного не ваш уровень, да? – спросил я. Она нервно кивнула.

– Мне нужно будет проконсультироваться с наставником, – сказала она.

– Тогда я бы предпочел, чтобы ваш наставник присутствовал на следующем занятии.

– Да, в следующий раз с вами точно будет работать кто-то другой, – выдохнув, сказала она.

На следующей неделе новый психотерапевт объяснил мои проблемы, используя, как я узнал позже, ABCDE-модель

психологического здоровья. По сути, это было мое первое знакомство с ней.

Это отличная техника, так как она помогает разбивать сложные вещи на более простые, с которыми удобно работать.

Вы используете эту модель для работы над одной конкретной проблемой. И так решаете проблему за проблемой, по очереди. Мы не беремся за все сразу, это только усложнит ситуацию. С помощью РЭПТ вы можете взять самый запутанный гордиев узел проблем и начать их устранять, одну за другой, нить за нитью.

Следуя ABCDE-модели, вы знаете, где находитесь и что делаете, на каждом этапе пути.

У меня больше чем одна проблема; возможно, у меня десятки проблем. Значит ли это, что я буду использовать эту книгу или ходить к психотерапевту до конца жизни?

Надеюсь, нет. Все формы КПТ считаются краткосрочными видами психотерапии, что означает, что вы работаете с психотерапевтом от нескольких недель до нескольких месяцев, но не лет. Идея РЭПТ заключается в том, что в какой-то момент, просто работая над некоторыми проблемами, вы вносите серьезные коррективы в свой взгляд на жизнь и на все свои проблемы. Многие вещи в нашем сознании связаны между собой теснее, чем кажется. Ваши проблемы подобны деревьям. Я не шучу.

У вас есть знакомые арбористы, или древесные хирурги? Если нет, знаете ли вы, что эти люди делают? Арбористы помогают сохранить старые и поврежденные деревья. Теперь представьте, что вы идете по лесу и замечаете большую группу чахнущих деревьев. Вам может показаться, что тут арбористу предстоит большая и сложная работа. Но вы можете не знать всего, что знает специалист. Ему достаточно поработать только с одним деревом, может быть, с самым больным, и по мере его лечения эффект распространится на окружающие деревья. Таким образом, работая над одним, древесный хирург на самом деле работает над многими, потому что все связано теснее, чем кажется. Обработка трех-четырех деревьев позволяет излечить всю группу. Ваши проблемы подобны таким деревьям. Вы можете составить список из сотни проблем. Но, работая над одной, вы

будете приятно удивлены тем, сколько других проблем решите в результате. Так что, конечно, составьте настолько длинный список, насколько сочтете нужным, но пусть он вас не пугает[96].

Придется ли мне отказаться от важных для меня вещей?

Люди часто спрашивают об этом. Особенно те, кто любит все контролировать, или перфекционисты. У РЭПТ нет задачи превратить кого-то, кто заботится о чем-либо, в того, кому все равно. Когда мы обеспокоены, проблема не в том, что мы заботимся, а в том, что мы заботимся слишком сильно, больше, чем это разумно или необходимо. РЭПТ лишь поможет вам вернуться к здоровой озабоченности. Вы продолжите заботиться, возможно, даже довольно сильно, но не настолько, чтобы беспокоить себя. Возьмем, к примеру, перфекционизм. Есть люди-«и-так-сойдет», которые не задумываясь относятся наплевательски к рабочим проектам и тому подобным вещам. Если спросить об их системе убеждений, скорее всего, это будет либо «мне нет дела до стремления к совершенству», либо «я вообще об этом не задумываюсь». Кто-то другой, у кого есть требование «все, что я делаю, должно быть идеально», будет из кожи вон лезть, чтобы добиться идеала. В то же время тот, кто говорит «я предпочитаю, чтобы все, что я делаю, было идеально, но понимаю, что это не обязательно», тоже стремится к совершенству, потому что это его предпочтение. И он тоже будет выкладываться, мотивируемый этим предпочтением, но не будет надрываться[97].

РЭПТ кажется очень вербальной и многословной. Я совсем не такой. Значит ли это, что РЭПТ мне не подойдет?

Что ж, надеюсь, вы не сочли чтение этой книги или выполнение заданий из нее слишком обременительным, но если да, то есть и другие методы. Хотя верно то, что все формы когнитивно-поведенческой терапии «разговорные», так же верно и то, что вы можете адаптировать домашнее задание под себя. Не все должно быть многословным и не все нужно писать. Многие используют функцию голосовых заметок в смартфонах, чтобы оспаривать убеждения и

приводить убедительные аргументы устно, на своем языке, а не психотерапевта, таким образом, который имеет смысл для них, а не для него. У меня было множество клиентов, которые также записывали наш сеанс и потом воспроизводили его дома. Другие выполняли домашние задания, аналогичные приведенным в этой книге, а потом на планшетах и ноутбуках превращали их в графики, диаграммы, раскадровки, доски настроения, визуальные дневники и многое другое. У меня также было немало клиентов, которые оформляли то, что узнали во время сеанса, и то, что было задано в качестве домашнего задания, как визуально-смысловые карты, поскольку именно это им помогало. Особенно мне запомнился пациент, который купил стопку карточек и коробку для картотеки, написал по одному пункту на каждой карточке и регулярно просматривал стопку. Вам не нужно выполнять задания, изложенные в этой книге, так, как я написал; не стесняйтесь брать то, что вы узнали, и превращать в форму, которая будет понятна вам и поможет работать над убеждениями[98].

Не превращусь ли я в бездушного робота после этой психотерапии?

Это. Не. Вычислить. Да, в аббревиатуре РЭПТ есть слово «рациональный», и да, мы используем логику, чтобы помочь вам рационализировать убеждения, но мы не имеем в виду логику робота или вулканца (привет поклонникам «Стартрека»). В РЭПТ у каждой нездоровой отрицательной эмоции есть здоровый отрицательный аналог. Не забывайте, «нездоровый» всего лишь означает бесполезный для вас и/или других, в отличие от «здорового». Придерживаясь нездоровых убеждений, вы думаете, чувствуете и действуете непродуктивно, в то время как здоровые приносят вам пользу. Отсутствие эмоций не является ни здоровым, ни полезным. Иногда действительно есть о чем беспокоиться, о чем грустить или расстраиваться. Еще важнее, что эти эмоции будут располагаться на шкале (скажем, от легкого беспокойства до действительно сильного). Чем больше вас что-либо задевает, тем сильнее вы будете беспокоиться, но пока ваши убеждения здоровы, независимо от того, насколько сильно вы чувствуете эмоцию, она будет здоровой, а значит, ваши мысли и поведение тоже (то есть будут полезными для вас).

Мы, британцы, всегда славились своей выдержкой. По мнению большинства людей, это означает, что мы так эффективно подавляем свои эмоции, что это доходит до сумасшествия, но на самом деле все намного лучше. Человек с истинно английским характером проявляет стойкость перед лицом невзгод и бо́льшую сдержанность в выражении эмоций (по крайней мере согласно «Википедии»). В этом заключается суть РЭПТ. Это психотерапия, которая помогает вам развить силу духа и прийти к стоицизму, и при этом она определенно поощряет выражение эмоций, но адекватным образом.

Но все же события вызывают эмоции, особенно если речь идет о чем-то по-настоящему травмирующем?

Когда происходит действительно травмирующее событие, у вас есть полное право переживать психологическую травму, и в этот момент КПТ может быть не лучшим психотерапевтическим инструментом. На данном этапе вам больше подойдет психологическое консультирование, которое создаст безопасное пространство для разговора. Тем не менее существует когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на травмы, и я сам, безусловно, много работал с людьми, только что пережившими психологическую травму.

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы осознали, что, когда что-то происходит, это влияет на ваши мысли, чувства и действия, но только влияет. Еще правильнее будет сказать, что на ваши мысли, чувства и действия на самом деле влияют ваши убеждения, связанные с происшествием. Чем более травмирующим является событие, тем сильнее оно влияет на ваши эмоции и поведение.

Допустим, вы попали в аварию, пережили домашнее или сексуальное насилие. Очевидно, это активирующие события в точке А в ABCDE-модели психологического здоровья. Непосредственно после события вам позволительно быть сильно обеспокоенным, мыслить категориями типа «следует – не следует». Вам нужно время, чтобы излечиться, пережить это и начать двигаться дальше. Со временем ваши требования естественным образом превратятся в предпочтения. РЭПТ – это инструмент, который следует использовать, если этого не происходит. Если вы по-прежнему придерживаетесь требований спустя месяцы или даже годы после травмирующего инцидента, вам

нужно взглянуть на свои убеждения. Но не забывайте, что принцип эмоциональной ответственности – «вас беспокоят не события в жизни, а то, что вы говорите себе о событиях, которые вас беспокоят» – остается в силе.

Придерживаясь здоровых убеждений о себе и окружающих, не буду ли я спускать с рук плохие поступки им и себе?

Я искренне верю, что нет! Надеюсь, что о себе у вас будет убеждение типа «хотел бы я не делать этого, но нет причин, почему я не должен был; я не плохой человек, хотя и совершил плохой поступок, я достойный человек, склонный к ошибкам». Вы по-прежнему будете испытывать эмоции, связанные с этим убеждением, и они не будут счастливыми; это будет здоровая отрицательная эмоция с соответствующим поведением. Что еще более важно, вы признаете, что плохой поступок был и что вы хотели бы не совершать его; но один плохой поступок не делает вас злодеем. Это совершенно не значит, что вы снимаете с себя ответственность. Такое убеждение побудит вас делать добро, потому что вы не хотите поступать плохо; возможно, вам придется искупить содеянное и жить с тем, что вы сделали, но вы сможете двигаться дальше здоровым и конструктивным образом.

То же самое и с окружающими. Вы принимаете их как достойных, склонных к ошибкам людей не для того, чтобы снять с них ответственность, – вы делаете это, чтобы не переживать самому (чтобы не испытывать гнев и депрессию). Однако простить обидчика, признать, что он достойный и способный ошибаться человек, не означает, что вы должны принять его обратно в свою жизнь. Если кто-то стал для вас токсичным, у вас есть полное право сказать ему, чтобы он проваливал из вашей жизни, но вы говорите это, принимая его и желая ему всего наилучшего на всю оставшуюся жизнь (при условии, что он проведет ее далеко-далеко от вас).

РЭПТ лучше КПТ или наоборот?

Короткий ответ – «нет» на оба вопроса. Все формы когнитивно-поведенческой терапии пытаются сделать одно и то же, хотя и с немного разных позиций, точек зрения и философии. За годы работы я много раз слышал от клиентов что-то вроде: «Я бы хотел пройти эту форму КПТ много лет назад» или «Я знаком с обеими формами КПТ и предпочитаю эту». Но я уверен, что многие люди, проходившие КПТ, говорили то же самое о РЭПТ.

Модель КПТ Аарона Бека более распространена, чем модель РЭПТ Альберта Эллиса, и цель моей книги в том, чтобы сократить этот разрыв. Довольно сложно сказать, почему так вышло. Многие психотерапевты и ученые объясняют это тем, что Бек быстрее осознал важность подкрепления своей психотерапии научными исследованиями (то есть доказательствами). Но у меня на этот счет есть свои соображения.

Отношения между РЭПТ и КПТ напоминают мне битву между HD-DVD и Blu-ray. Обе технологии появились на рынке одновременно. Качество звука и изображения было равноценным. Но Blu-ray выиграл битву благодаря более остроумному маркетингу и крутому имени. Он быстрее захватил общественное сознание и остался там.

Если вернуться немного дальше в прошлое домашних развлечений, там происходила битва между VHS-видео и Betamax (тут я выдал свой возраст). Технически Betamax был лучше (и это не клевета на КПТ); технология была более продвинутой и обеспечивала превосходное качество звука и изображения, но VHS победил, возможно, тоже благодаря более остроумному маркетингу, но также и потому, что он просто первым привлек общественное сознание. К тому же VHS был немного дешевле.

Я бы хотел, чтобы РЭПТ вошла в общественное сознание, потому что это не домашнее развлечение, а психотерапия, и, если существует форма, которая вам лучше всего подходит, вы должны знать о ней и иметь к ней доступ.

Как однажды сказала «ангел» Victoria’s Secret, австралийская модель Миранда Керр: «Я верю, что знание – сила. Если вы знаете, как позаботиться о себе, вы можете стать лучшей версией себя».

Заключение

Ничто не уходит из нашей жизни до тех пор, пока мы не извлекли из этого урок[99].

ПЕМА ЧОДРОН

Вот и все. Вы прочитали книгу о рационально-эмоционально-поведенческой терапии – системе психотерапии, которая широко признана как первая форма когнитивно-поведенческой терапии и при этом является очень успешной и давней ее формой. К сожалению, за пределами мира психотерапии о ней мало кто слышал.

Книги о РЭПТ выходили и раньше. На самом деле даже довольно часто, но о них знают намного меньше людей, чем хотелось бы.

Например, больше людей знают о книге «Разум рулит настроением» (Mind Over Mood) Кристин Падески, чем, скажем, о «Причине перемен» (Reason to Change) Уинди Драйдена. И все же, на мой взгляд, «Причина перемен» гораздо лучше, особенно если у вас технический склад ума. Для таких людей «Причина перемен» – это как книги серии «Сделай сам» для мозга[100].

РЭПТ и ABCDE-модель психического здоровья придумал не я. Я лишь взял методы, психотерапию и философию Альберта Эллиса, как меня им обучили, и подстроил их под себя. Надеюсь, вам понравилось. И надеюсь, что побудил вас изучить эту тему подробнее.

Все новое – это хорошо забытое старое. Самые свежие новости КПТ – это психотерапия принятия и ответственности, или ТПО (англ. Acceptance and Commitment Therapy, сокр. ACT), а также психотерапия, ориентированная на сострадание (англ. Compassion Focused Therapy, сокр. CFT). И та и другая являются очень тонкими техниками. Обе психотерапии имеют немного другую направленность, чем РЭПТ и КПТ, и больше фокусируются на осознанности.

Осознанность восходит к *древним* буддистским практикам, а создатели РЭПТ и КПТ отдавали должное *древней* стоической философии, сыгравшей важную роль в обоих направлениях

психотерапии. Я сделал акцент на слове «древний», потому что все новое – хорошо забытое старое.

Все, что считается «новым», также считается «лучше» того, что было раньше. Но КПТ не лучше, чем РЭПТ, а ТПО и терапия, сфокусированная на сострадании (CFT-терапия), не лучше, чем КПТ или РЭПТ, и, хотя осознанность в принципе и терапии, основанные на осознанности в частности, великолепны, они не являются универсальными психотерапевтическими практиками[101].

Ничто не универсально. В том числе РЭПТ. Многое зависит от того, кто вы, как обрабатываете информацию и насколько готовы к изменениям в данный момент. Важно и то, сколько усилий вы готовы приложить. Осознанность работает лучше всего, когда вы практикуете ее каждый день. То же самое можно сказать и о рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Все хотят быстрых решений, и все ищут психотерапию, которая поможет быстро. Психологи и исследователи ищут психотерапевтический эквивалент Единой теории всего. Что-то вроде волшебной палочки, одного взмаха которой (или одного сеанса) хватит, чтобы все исправить[102].

Возможно, однажды эту «волшебную палочку» найдут. Однако человеческая природа такова, что в погоне за новым мы забываем не только старое, но и недавнее. Стремясь заполучить нового друга, мы зачастую отвергаем старого[103].

Мне бы не хотелось, чтобы РЭПТ последовала за птицей додо или оказалась поглощена другими методами лечения, переродившись в нечто иное. Это может произойти: даже Альберт Эллис, когда его спросили, что, по его мнению, может случиться с РЭПТ, предсказал, что та, вероятно, будет включена в другие методы лечения или постепенно сойдет на нет. Но не будем отчаиваться.

Есть те, кто не отчаялся. Несколько работ Альберта Эллиса были переизданы только в 2018 году, так что, возможно, интерес возродился. Надеюсь, что это так. У РЭПТ пока не было периода расцвета – эта психотерапия никогда не просачивалась в общественное сознание настолько, чтобы люди осознали, что есть и такой вариант. А ведь это очень хороший вариант, просто чудесный, если уж на то пошло.

За годы моей практики огромное количество людей, с которыми я работал индивидуально или в рамках групповой психотерапии, после

нескольких сеансов или к концу психотерапии говорили: «Как жаль, что я не знал об этом направлении раньше!»

Несмотря на то что РЭПТ существует с середины 1950-х годов и опубликовано множество книг по этой теме, я слишком часто слышал фразу: «Хотел бы я знать об этом направлении психотерапии много лет назад. Моя жизнь сложилась бы совершенно иначе».

Если вы прочитали эту книгу, значит, вы знаете о РЭПТ и можете передать эти знания своим друзьям. Вы или они можете поинтересоваться о РЭПТ, выбирая наиболее подходящую психотерапию; вы можете спросить, знаком ли ваш потенциальный психотерапевт не только с КПТ, но и с РЭПТ. Вы можете поинтересоваться, предоставляет ли РЭПТ ваш поставщик медицинских услуг. Быть может, вы настолько вдохновитесь философией РЭПТ, что решите самостоятельно изучить этот вид психотерапии. Ничто так не успокаивает, как знание и выбор. Не каждый, кто хочет изучать КПТ, знает о существовании такой разновидности, как РЭПТ.

Если в качестве психотерапии вы выбрали РЭПТ, учтите, что не все работающие с РЭПТ специалисты заявляют об этом; но вы можете обратиться в Ассоциацию рационально-эмоционально-поведенческой терапии (англ. Association of Rational Emotive Behaviour Therapists, сокр. AREBT) или в Британскую ассоциацию поведенческой и когнитивной психотерапии (англ. British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapies, сокр. BABCP), чтобы найти ближайшего к вам практикующего РЭПТ-психотерапевта.

Если же вы решили продолжить изучение предмета, как в рамках самопомощи, так и с целью самому стать психотерапевтом РЭПТ, я от всей души рекомендую Колледж когнитивно-поведенческой терапии (англ. College of Cognitive Behavioural Therapies, сокр. CCBT), представленный в Лондоне и в Бате (на юго-западе Англии), а также Центр рационально-эмоционально-поведенческой терапии при Бирмингемском университете. Это британский филиал Института Альберта Эллиса в Нью-Йорке, который, в свою очередь, является международным центром РЭПТ. Кроме того, в Центре управления стрессом в Лондоне проходят отличные утвержденные курсы.

Говоря о стрессе, я просто не могу не подчеркнуть, насколько РЭПТ эффективна не только для решения конкретных проблем, но и

для формирования совершенно нового взгляда на жизнь.

Когда доходит до этих конкретных портящих жизнь проблем, люди всегда спрашивают: «Сколько сеансов это займет?» И когда я говорю: «Шесть», они почти всегда восклицают: «Как? В самом деле? Всего шесть сеансов?»

И ответ – да.

Да, если у вас есть одна конкретная проблема; да, если вы мотивированы и готовы отдаться процессу; да, если вы выполняете домашнее задание настолько хорошо, насколько можете.

Когда у меня была практика в Лондоне, где люди нацелены на быстрые решения, большинству моих пациентов было достаточно шести занятий. Самым сложным в работе самозанятого психотерапевта РЭПТ в Лондоне было находить новых клиентов на смену старым.

Мы бегом осваивали не только ABCDE-модель психологического здоровья, но и все упражнения, описанные в этой книге (и подобные им), и с очень хорошими результатами.

Я не забывал упомянуть, что психотерапия, которая помогла им так быстро и эффективно, называлась РЭПТ.

Для меня эти буквы не просто название направления психотерапии, но и обозначение процесса: каждая буква значит что-то точно так же, как каждая буква в ABCDE-модели.

Люди обращаются к психотерапевту, потому что ведут себя иррационально. Они думают, чувствуют и поступают так, как им не нравится, но ничего не могут с собой поделать. Научный термин для этого явления – «невроз», означающий, что человек страдает относительно легким психическим недугом, который не вызван каким-либо органическим заболеванием. Таких людей называют «обеспокоенными здоровыми», хотя сам термин ставит под сомнение серьезность симптомов, которые испытывает больной. Но по определению это также означает, что больной обычно не теряет связи с реальностью. В противоположность психозу, подразумевающему серьезное психическое расстройство, когда мысли и эмоции так извращены, что люди действительно теряют связь с реальностью.

Итак, к нам приходят иррациональные «обеспокоенные здоровые». Первое, что делает РЭПТ-психотерапевт, – ставит их на путь Рациональности. Мы учим людей анализировать и оспаривать

обоснованность своих мыслей. Затем мы побуждаем их использовать больше Эмоциональных приемов, чтобы подорвать нездоровые убеждения и укрепить здоровые. Когда эта уверенность достаточно высока, необходимо привести их Поведение в максимальное соответствие со здоровыми убеждениями на всю оставшуюся жизнь. Только так мы можем достичь психотерапевтических целей.

Не все психотерапевты ставят цели, поскольку не все методы лечения являются целеполагающими. Но, учитывая, что люди по своей природе настроены на достижение целей, имеет смысл искать соответствующую психотерапию[104].

Я надеюсь, что эта книга помогла достичь цели и вам.

Много лет назад моей целью было не кричать, не ругаться, не шипеть и не рычать на людей, сталкивающихся со мной в оживленных местах. Эта миссия была более или менее выполнена: я больше так не делаю. И не планирую. Если только вы меня хорошенько об этом не попросите.

Благодарности

Я в огромном долгу перед всеми людьми, научившими меня рационально-эмоционально-поведенческой терапии. В основном потому, что она мне так сильно понравилась. Косвенно это был Альберт Эллис, отец-основатель этого направления психотерапии, а напрямую – Эйви Джозеф, соучредитель Колледжа когнитивно-поведенческой терапии (который впервые познакомил меня с этим предметом во время своего дипломного курса по когнитивно-поведенческой гипнотерапии), а позже профессор Уинди Драйден (который также обучал Эйви) и Рена Бранч, преподававшая у меня в магистратуре в Голдсмитском колледже Лондонского университета. Если я Люк Скайуокер, то они были для меня как три магистра Йоды: все вместе они хорошо обучили меня структуре, процессам и тонкостям РЭПТ. Однако идиосинкразии и небольшие отклонения от нормы, содержащиеся в этой книге, являются моими собственными. Извините, ребята!

Я также благодарен моему агенту Роберту Гвину Палмеру (за агентскую работу высшего класса), Сюзанне Эбботт (за то, что сказала «да»), а также Эмме Оуэн, Кейт Лэтэм и всем сотрудникам Penguin Random House, кто помог воплотить эту книгу в жизнь.

Источники информации

College of Cognitive Behavioural Therapies (CCBT)
www.cbttherapies.org.uk

Association of Rational Emotive Behavioural Therapy (AREBT)
www.arebt.eu

British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapies (BABCP)
www.babcp.com

Centre for Stress Management (CSM)
www.managingstress.com

Centre for Rational Emotive Behaviour Therapy – University of Birmingham
www.birmingham.ac.uk

Albert Ellis Institute
www.albertellis.org

Дополнительная литература

Dryden, Windy, *Reason to Change: A Rational Emotive Behaviour Therapy Workbook* (2001, Routledge).

Dryden, Windy, *Ten Steps to Positive Living:* New Edition (2014, Sheldon Press).

Ellis, Albert, *How to Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable* (New edition 1999, Impact).

Ellis, Albert, *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable: About Anything – Yes, Anything!* (New edition 2019, Robinson).

Joseph, Avy & Chapman, Maggie, *Confidence and Success with CBT: Small Steps to Achieve Your Big Goals with Cognitive Behaviour Therapy* (2013, Capstone).

Joseph, Avy & Chapman, Maggie, *Visual CBT: Using Pictures to Help you Apply Cognitive Behaviour Therapy* (2013, Capstone).

---

notes

Сноски

1

Согласно словарю английского сленга Urban Dictionary, grumpus – это неизлечимо сварливый человек, зачастую унаследовавший это качество от родителей; у него могут проявляться различные степени ворчливости. – *Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. авт.*

2

Ладно, не то чтобы ни единожды, но почти никогда. Ну то есть можно сказать, что крайне редко. Случайные вспышки – это тоже часть пути. Честное слово. Вы скоро сами это испытаете.

3

И перестать взрывать себе мозг.

4

При условии, что у вас есть академические клыки или хотя бы вставная челюсть.

5

РЭПТ и КПТ относятся к кратким психотерапиям; это значит, что сеансы продолжаются от нескольких недель до нескольких месяцев, но не лет. Считается, что РЭПТ или КПТ продолжительностью полгода – это короткая психотерапия, поэтому шесть недель – это действительно очень быстро.

6

Ну, может, всего пару раз.

7

И это либо ирония, либо синхроничность в действии – зависит от того, как вы на это посмотрите.

8

А вот говорить кому-то, что они не имеют права что-либо озвучивать, – это строгое требование. Ай-ай-ай!

9

Отсылка к *Cherchez la femme* (Шерше ля фам) – французскому выражению, которое буквально переводится как «ищите женщину» и подразумевает, что в основе любой проблемы или загадки лежит история, связанная с женщиной. – *Прим. пер.*

10

Это была не единственная проблема, над которой я когда-либо работал с использованием РЭПТ, и даже не самая серьезная. Но это было единственное, что я решился озвучить перед двадцатью очень любопытными однокурсниками.

11

Если поймают, конечно.

12

Догадались, что я куплю, если эта книга станет бестселлером?

13

Это я слышал на самом деле, пока ехал в поезде.

14

Из пьесы «Гамлет», акт 2, сцена 2. Пер. М. Лозинского. – *Прим. пер.*

15

Математики и статистики могут не соглашаться с этой шкалой (что они и делали весьма демонстративно), но она и не должна быть точной с позиции науки. Это аллегорическая шкала, используемая для того, чтобы проиллюстрировать точку зрения.

16

На самом деле совсем не немного, а в самую настоящую королеву драмы, отмеченную соответствующими наградами и регалиями.

17

Примерно так звучит драматизация, когда кто-то ругается.

18

Или больная фантазия.

19

Или тайфунов, если речь идет о северо-западной зоне Тихого океана; или тропических циклонов, если вы находитесь в южной части Тихого океана или в Индийском океане. Ураганом обычно называют то, что происходит в Атлантике и северо-восточной зоне Тихого океана. В метеорологии местонахождение бедствия определяет его название.

20

Вы тоже плачете, да?

21

Хотя сами только что прилетели из Англии.

22

Это при условии, что вам нравятся американские горки. В противном случае вы испытаете плохой стресс, а еще, возможно, вас вырвет.

23

Честно, я не прошу вас приседать.

24

Не только в смысле «остаюсь в живых», но и в смысле «терпеливо переношу».

25

Кипяток и прочее.

26

Причем не всегда моим.

27

Хотя готов поспорить, у вас есть парочка знакомых, которых вы с удовольствием отправили бы на консультацию именно по этой причине.

28

Правда, сотруднику транспортной компании и в этом случае может достаться, постарайтесь все-таки быть с ним повежливее.

29

Он повторял это неоднократно, в том числе в «Преодолении оценочной игры: За пределами любви к себе, за пределами самооценки» (Overcoming the Rating Game: Beyond Self-Love, Beyond Self Esteem, Paul Hauck).

30

Проект «Геном человека» проводился с 1990 по 2003 год и позволил расшифровать и идентифицировать каждый из нескольких десятков тысяч генов в ДНК человека. Проект открыл возможности для избавления от болезней и совершенствования медицины (хорошо), но также для разработки оружия и даже создания «дизайнерских» людей (плохо).

31

За исключением тех очень (подчеркиваю), крайне редких случаев, когда я сам натыкался или спотыкался об кого-то. Тогда я очень злился на себя, потому что превращался в придурка, который, пусть и ненадолго, опускался до их уровня. Плохой, плохой, плохой (но не ужасный) Дэнни.

32

Связанная с данным предпочтением дистанция может меняться в зависимости от конкретного человека, к которому применяется предпочтение.

33

Оказывается, гвоздики, розы, гиацинты, тюльпаны, ландыши и орхидеи – это цветы, которые дарят в качестве извинения.

34

Трансценденталисты считают, что общество и его институты (особенно политические партии и религиозные институты) портят чистоту человека. Они утверждают, что люди лучше всего проявляют себя, когда они по-настоящему самостоятельны и независимы. По какой-то странной причине ни политика, ни религия не очень любят эту философию.

35

Под этим мы подразумеваем, что вы получаете больше того, что хотите, так, как вы этого хотите, вместо того, чтобы получать больше того, чего вы не хотите, так, как не хотите.

36

Никто не хочет отвечать «да, Ваша честь» на вопрос, рычали ли вы на кого-то, как медведь.

37

Английские морские курорты на юге Великобритании. – *Прим. пер.*

38

К сожалению, это не распространяется на детей. «Ешь брокколи», – говорите вы. «Но я не люблю брокколи», – отвечают они. «Нет, любишь, – говорите вы. – А теперь съешь все, иначе не получишь финиковый пудинг с карамелью».

39

Из романа «Маленькие женщины». Пер. И. Бессмертной. – *Прим. пер.*

40

Как и слово «нутрилеум», которое до недавнего времени было лишь выдуманным названием для одного из компонентов шампуня определенной марки. Тем не менее представитель упомянутого бренда назвал его «инновационным соединением катионного производного силикона и рыжикового масла».

41

Хотя некоторые люди жаловались мне, что сэкономленные на стрижке деньги им приходится тратить на удаление волос со спины, потому что, забирая что-то с одних частей тела, генетика может дать это с избытком на других.

42

К радости многих.

43

Существует, однако, особая, ориентированная на травмы форма КПТ, которая продемонстрировала высокую эффективность.

44

Во всяком случае, с Рождеством он вас поздравлять перестанет.

45

И даже не шлет открытки.

46

Тревога заставляет вас переживать из-за огромного количества вещей, бо́льшая часть из которых никогда не случится.

47

Эта гипотеза называется панспермией и предполагает, что жизнь на Земле произошла от микроорганизмов и химических компонентов, которые прибыли сюда из космоса. Возможно, из другого мира, который был уничтожен по причине «некомпетентности» своих обитателей.

48

Из книги «Беседы с Богом: Необычный диалог. Книга 3» (Conversations with God – Book 3: An Uncommon Dialogue). Пер. Р. Тихонова, Н. Рябовой. – *Прим. пер.*

49

Мой личный фаворит: «Все, что тебя не убивает, дает тебе нездоровое чувство юмора и весьма странные стратегии преодоления трудностей». Кое-какие из этих стратегий, возможно, стоит проработать в РЭПТ; другие вы можете просто принять как часть того, кем являетесь, а некоторые даже оцените, несмотря на их странность.

50

Из монолога Гамлета «Быть или не быть». Пер. М. Лозинского. – *Прим. пер.*

51

Чокнутые.

52

Не считая серии загадочных смертей в Мозамбике в 2017 году, когда лысых мужчин убивали из-за веры в то, что их головы содержат золото. Нет, серьезно. Но здесь их убивало не отсутствие волос, а другие люди.

53

По одной из легенд, на кольце царя Соломона было высечено: «Все пройдет. Пройдет и это». – *Прим. пер.*

54

Из книги Харуки Мураками «О чем я говорю, когда говорю о беге». Пер. А. Кунина. – *Прим. пер.*

55

К большому удивлению работодателей, особенно если все начиналось с того, что те оплатили психотерапию сотрудников. Это лишний раз доказывает, что закон непреднамеренных последствий (гласящий, что действия людей всегда имеют непредусмотренные последствия) на самом деле существует.

56

На самом деле лимон – это гибрид цитрона и горького апельсина. Их не было в природе, их создал человек. Следовательно, жизнь не дает вам лимонов, их дают люди (или дали много лет назад, когда кто-то впервые подумал: «Интересно, что я получу, если я скрещу это с этим?»).

57

Из книги «Стать сильнее. Осмыслить реальность. Преодолеть себя. Всё изменить». Пер. О. Киселевой. – *Прим. пер.*

58

Но, пожалуйста, не предлагайте подвезти меня домой.

59

Черного кобеля действительно не отмыть добела: дело в его природной окраске и пигментации, но это слабая аналогия с человеческой жизнью. Люди меняются, преодолевают себя, самосовершенствуются. И на каждого предателя, который предаст не единожды, найдется тот, кто не предаст.

60

Если вы и другу не можете сопереживать, проведем аналогию со щенками.

61

Цитата из «Молитвы о душевном покое» Рейнгольда Нибура, которая в разное время считалась как церковным, так и светским текстом, в зависимости от царивших духовных и религиозных взглядов, и даже принята Анонимными Алкоголиками (АА) и другими двенадцатиступенчатыми программами реабилитации.

62

Пер. Р. Райт-Ковалевой. – *Прим. пер.*

63

По крайней мере я на это надеюсь.

64

Если для вас важна математика.

65

Фраза, которую приписывают британскому журналисту Майлсу Кингтону. – *Прим. пер.*

66

Принцип содержит оговорку «в значительной части». Как упоминалось ранее, у некоторых людей есть клинические состояния (например, униполярная или биполярная депрессия). Это не результат их убеждений, а следствие различных факторов, включая химию мозга. Однако люди с клиническими состояниями склонны к развитию очень нездоровых убеждений о своих неизбежных состояниях, которые беспокоят их еще больше.

67

Первоначальная версия истории, разработанная Альбертом Эллисом, называлась «Денежная модель» и рассматривала убеждения, связанные с наличными деньгами, а не с пунктуальностью. Позже профессор Уинди Драйден перевел эту модель на английский, заменив доллары на фунты. На YouTube даже есть видеоролики применения модели на практике. Я опишу свою версию этой модели.

68

Некоторые люди не в состоянии прийти вовремя, даже если от этого зависит их жизнь, а другие вообще не имеют представления о том, что такое «вовремя». И для них это абсолютно нормально. РЭПТ может помочь пунктуальным, относительно пунктуальным и совершенно непунктуальным людям ладить между собой наиболее гармоничным образом.

69

Такое случается, когда человек сильно встревожен.

70

Изящное решение предпочтительнее простого. Под изящным мы подразумеваем притягательно изобретательное.

71

Из романа «Соблазнение минотавра». Пер. А. Кабанова, З. Джандосовой. – *Прим. пер.*

72

Только не вздумайте кусать книгу!

73

С акцентом на «если». Испытывая нездоровую тревогу, вы заранее решаете, что нечто плохое произойдет. Когда вы испытываете здоровую обеспокоенность, «когда это произойдет» часто превращается в «если это произойдет».

74

Когда у вас клиническая или тяжелая депрессия, иногда люди говорят вам что-то вроде: «Приободрись, все не так уж плохо» или «Ты пробовал не впадать в депрессию?». Дело в том, что они не понимают, что такое депрессия, не понимают, что она творит. Они никогда с этим не сталкивались, поэтому их единственная система координат – это «печаль». Единственный способ узнать, через что вы проходите, – испытать это на себе. Если бы они прошли через это, они не говорили бы ничего подобного.

75

Кошки не пострадают, двери не будут греметь, и ответ «Я в порядке» будет дан только в том случае, если человек действительно в порядке.

76

Вы можете, смеясь, сказать: «Как я тебе завидую!», поздравляя с приобретением.

77

Отсылка к известной фразе «Elvis has left the building», сказанной после концерта Элвиса Пресли не желавшим расходиться фанатам. Впоследствии фраза стала крылатой. – *Прим. пер.*

78

Эмоции – это не факты, особенно когда у вас есть нездоровые убеждения. Если что-то кажется ужасным, это не значит, что оно в самом деле ужасно. Придерживаясь здоровых убеждений, вы можете называть свои эмоции интуицией и доверять им больше.

79

Довольно много моих клиентов записывают домашние задания на диктофон в смартфоне и приносят записи на нашу следующую встречу.

80

По крайней мере, по мнению некоторых социологов.

81

Благодаря современным технологиям многие стали говорить по телефону на улице, используя наушники, так что я тоже надеваю свои, даже если у меня с собой нет телефона, и смешиваюсь с толпой, рассчитывая, что люди предположат, что я говорю с кем-то по телефону.

82

Самый большой диалог, который я когда-либо получал в качестве домашнего задания от клиента, был сокрушительным: 48 страниц, полных аргументированных ответов, мнений семьи и друзей, заметок на полях и воспоминаний, мудрых изречений, стихов, текстов песен, цитат и картинок. Но не пугайтесь, вам не обязательно так увлекаться.

83

Какие истории мог бы потом рассказывать этот бедный мишка!

84

Возможно, это указывает на то, что сам Альберт Эллис был не таким смешным, как ему хотелось думать.

85

Пожалуй, это единственная ссылка на академический источник в этой книге: Кори Шерер и Брэд Сагарин «Непристойное влияние: Положительные эффекты обсценной лексики на убеждение» (2006), Социальное влияние, 1:2, с. 138–146 (Cory R. Scherer and Brad J. Sagarin (2006) ‘Indecent influence: The positive effects of obscenity on persuasion’, *Social Influence*, 1:2, 138–146).

86

Откуда тот и появился. Каждый в романе Толкина должен хотя бы раз сказать: «Откуда тот и появился».

87

Откуда тот и появился, очевидно.

88

Заклинания из серии книг и фильмов о Гарри Поттере, обозначающие соответственно разоружение противника, превращение чего-либо страшного в смешное и вызов патронуса, магической сущности, способной защитить мага от некоторых опасных существ. – *Прим. пер.*

89

Слова и музыка песни «Let It Go» (в русской версии «Отпусти и забудь») были написаны мужем и женой Робертом Лопесом и Кристен Андерсон-Лопес. В мультфильме песня исполнялась Эльзой, которую озвучивала американская актриса и певица Идина Мензел (в русском дубляже – Анна Бутурлина. – *Прим. пер.*). Если бы они только знали, какие чудеса их песня сотворила в психотерапии! Кто-нибудь сообщите им, пожалуйста.

«Weak» группы Skunk Anansie, если вам интересно.

91

Будьте здоровым и рациональным, а не тем, кто скажет: «Угадай, что случилось?»

92

Сад как аналогия перемен встречается во многих видах психотерапии и по многим причинам. Я привожу разновидность аналогии, с которой сталкивался на разных курсах, в том числе в магистратуре в Голдсмитсе, где ее активно продвигал придумавший ее Уинди Драйден. Я лишь добавил садовых вредителей и кошачий помет.

93

И следите, чтобы никто не нашкодил в саду.

94

В том числе ваш покорный слуга.

95

Это относится не только к нескольким проблемам, но и к нескольким эмоциям, вызванным одной и той же проблемой.

96

На всякий случай я уточнил у настоящих арбористов, верна ли эта аналогия. Один ответил: «Да, абсолютно», а другой – «Да, типа того». Так что «фуф!» и «типа фуф!».

97

Если вам так будет легче, можете говорить: «Я действительно предпочитаю и очень хочу, чтобы все было идеально, но я также знаю, что это не обязательно (потому что все не может быть идеально всегда)».

98

Домашнее задание на основе эмодзи, я уверен, где-то на подходе.

99

Из книги «Когда не везет: Советы сердца в трудные времена». Пер. Д. Волога. – *Прим. пер.*

100

Или как сборник журналов De Agostini, только вы строите не модель «Бэтмобиля» или «Тысячелетнего сокола», а нового себя.

101

Для любителей убить двух зайцев одним выстрелом существует основанная на осознанности когнитивная терапия (MBCT), а также основанная на осознанности РЭПТ (MBREBT).

102

Существует односессионная терапия (англ. Single Session Therapy, сокр. SST), ее предлагал использовать профессор Уинди Драйден, один из моих наставников в РЭПТ, но SST – это не волшебная палочка, и все равно потребует немало усилий с вашей стороны.

103

У каждого из нас был такой момент. Мы все бросали «старого друга» ради «новых двух» или одного, но интересного и более привлекательного, лишь для того, чтобы понять, что предыдущий был для нас лучше, чем нынешний. Это происходит с отношениями, а также с психотерапией и психотерапевтами.

104

Как правило, без целей люди чувствуют себя немного вялыми и серыми.